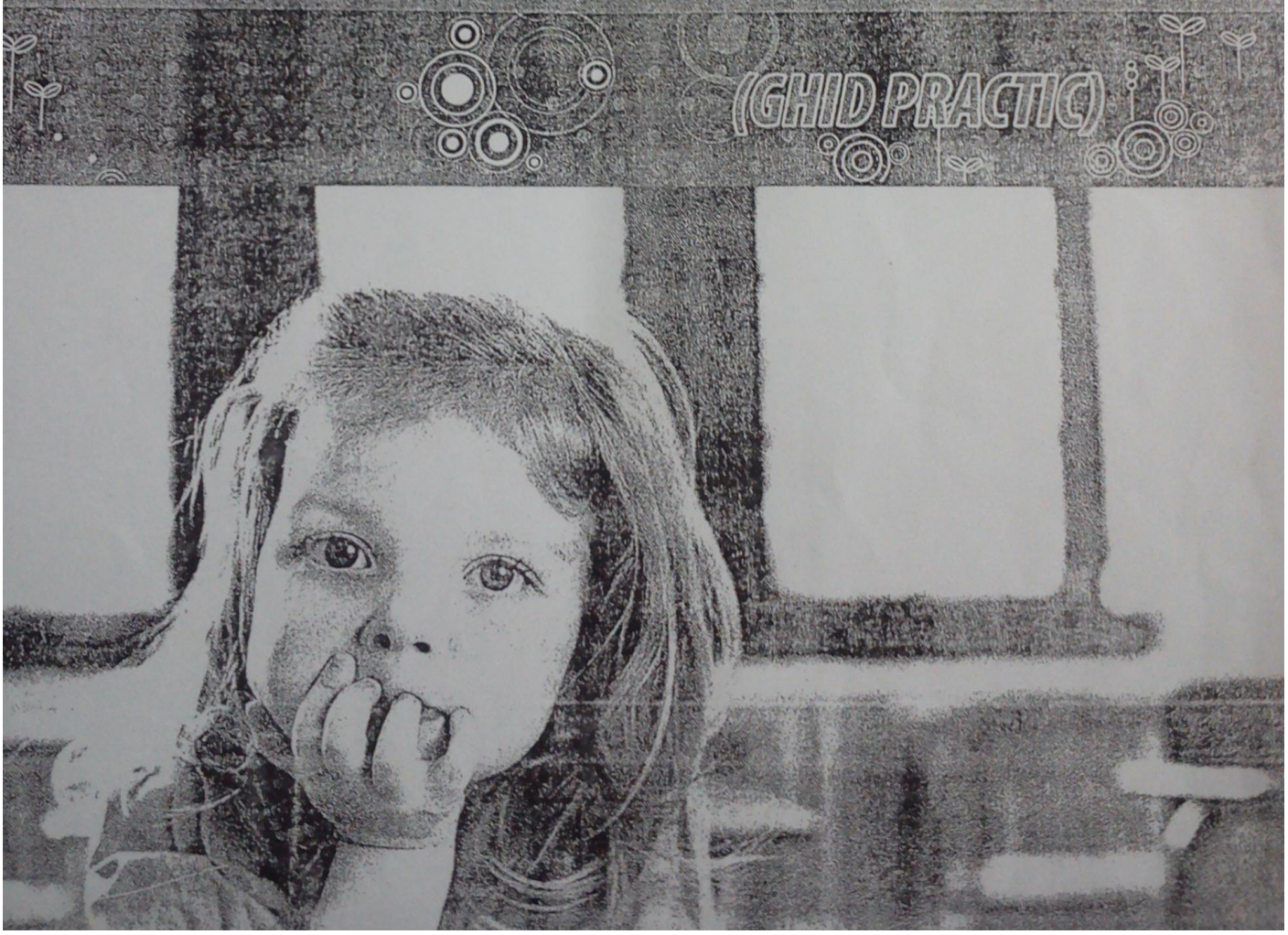
PSIHOPROFILAXIA –

direcție de activitate a psihologului școlar din instituțiile de învățământ preuniversitar

(GHID PRACTIC)



37.015.3:159.922.7
P 97

Coordonatori:
Tatiana Nagnibeda-Tverdohleb
Valentina Cujba
Diana Beşleaga
Emilia Moraru
Ludmila Mazâlu

Autori:
Diana Beşleaga
Ludmila Mazâlu
Emilia Moraru
Garciu Aliona
Goncear Valeria
Catlabuga Liuba
Chicu Irina

Recenzenţi:
Jelescu Petru, dr. habilitat în psihologie, profesor universitar, UPS "I. Creangă"
Rusnac Svetlana, dr. în psihologie, conferenţiar universitar, ULIM

Aprobat la şedinţa Consiliului metodic municipal (proces-verbal nr. 1 din 23.10.2008)

Descrierea CIP a Camerei Naţionale a Cărţii
Psihoprofilaxia – direcţie de activitate a psihologului şcolar din instituţiile de învăţământ preuniversitar. – Ch. : Tipogr.-Sirius SRL, 2009. – 128 p.

350 ex.

ISBN 978-9975-9971-6-4.
37.015.3:159.922.7
P 97

ISBN 978-9975-9971-6-4.

CUPRINS

INTRODUCERE 5

CAPITOLUL I. Aspectele psihoprofilaxiei *(Beşleaga D.)* 6

CAPITOLUL II. Activităţi de psihoprofilaxie pentru părinţi 13
- Să-i susţinem la început de drum *(Mazâlu L.)* 13
- Educaţia copilului: de la dificultăţi la reuşite *(Mazâlu L.)* 16
- Autocunoaştere prin prisma viziunii celuilalt *(Moraru E.)* 20
- Influenţa montajelor asupra dezvoltării personalităţii copilului *(Garciu A.)* 24
- Conflictul dintre generaţii *(Goncear V.)* 29
- Violenţa în familie: probleme şi soluţii *(Catlabuga L.)* 34
- Drogul în şcoală – flagel ieşit de sub control *(Mazâlu L.)* 46
- Prevenirea şi monitorizarea cazurilor de delincvenţă juvenilă şi abandon şcolar *(Chicu I.)* 52

CAPITOLUL III. Activităţi de psihoprofilaxie pentru elevi 55
- Activitatea de azi contează şi mâine *(Mazâlu L.)* 55
- Imaginea de sine *(Mazâlu L.)* 59
- Preadolescenţa: între risc şi oportunitate *(Garciu A.)* 61
- Cum să ne organizăm timpul liber *(Mazâlu L.)* 65
- Impactul valorilor asupra formării atitudinilor la elevi *(Goncear V.)* 67
- Tinerii în capcana viciilor sociale *(Chicu I.)* 70
- Impactul programelor televizate asupra dezvoltării personalităţii *(Catlabuga L.)* 72

CAPITOLUL IV. Activităţi de psihoprofilaxie pentru cadre didactice 75
- Profilaxia Sindromului „Ardere profesională" *(Beşleaga D.)* 75
- Managementul conflictelor *(Beşleaga D.)* 84
- Impactul stilului de comunicare pedagogică asupra relaţiei profesor – elev *(Goncear V.)* 94
- Inadaptarea şcolară: forme şi factori *(Chicu I.)* 101

Rolul motivației în activitatea de învățare *(Garciu A.)* 104
Strategii psihopedagogice în depășirea dificultăților
de relaționare interpersonală cu preadolescenții *(Beșleaga D.)* 110
Profilaxia tulburărilor comportamentale:
devianțele comportamentale *(Catlabuga L.)* 115

ANEXE (suport informațional) *(Mararu E.)* 119
Conferința: etapele de elaborare, organizare și desfășurare 119
Masa rotundă: etapele organizării și desfășurării 120
Testul dr.Phil 122

BIBLIOGRAFIE 125

INTRODUCERE

Serviciul psihologic a devenit o componentă indispensabilă a sistemului național al învățământului, sistem care asigură dezvoltarea potențialului intelectual, emoțional, personal și profesional al societății. Condiții de bază pentru realizarea cu succes a activității serviciului sunt înțelegerea corectă de către psihologi și cadrele didactice a esenței interacțiunii profesionale în sistemul de învățământ și educație, complementaritatea pozițiilor psihologului și pedagogului în abordarea multiaspectuală a copilului, în soluționarea problemelor instituției de învățământ preuniversitar.

Scopul de bază al serviciului psihologic este asigurarea sănătății psihice a elevilor. Una din direcțiile de activitate a psihologului școlar este **psihoprofilaxia** – sistem de măsuri de prevenire a dificultăților în dezvoltarea psihică a personalității și de creare a condițiilor psihologice favorabile acestei dezvoltări. Sarcinile de bază ale psihoprofilaxiei se consideră:

- crearea climatului psihologic favorabil dezvoltării personalității elevilor,
- formarea modului de viață sănătos în instituția de învățământ,
- asigurarea dezvoltării personale, intelectuale și profesionale la fiecare etapă de vârstă,
- asigurarea abordării individuale a fiecărui copil,
- profilaxia tulburărilor în dezvoltarea intelectuală, personală, emoțională etc.

Realizarea psihoprofilaxiei la etapa actuală este strâns legată de cerințele înalte înaintate față de școală, față de generația tânără. Societatea are nevoie de persoane sănătoase din punct de vedere fizic și psihic.

Lucrarea este adresată psihologilor școlari care activează cu elevii, părinții și cadrele didactice în instituțiile de învățământ preuniversitar. Ghidul constă din patru capitole. În primul capitol sunt prezentate aspectele activității de psihoprofilaxie, iar în următoarele trei capitole sunt prezentate proiecte didactice elaborate de psihologi școlari pentru cele 3 grupuri țintă cu care interacționează psihologul în școală: elevi, părinți, cadre didactice. Cunoașterea de către psihologi a metodelor de prevenire a problemelor în dezvoltarea psihică, comportamentală și emoțională este o necesitate primordială. După cum se știe, este mai ușor de a preveni, decât de a trata.

CAPITOLUL I

ASPECTELE PSIHOPROFILAXIEI

Există diverse forme de asistenţă psihologică: consiliere, psihodiagnostic, psihocorecţie, psihoterapie, psihoprofilaxie, reabilitare psihologică, training psihosocial, orientare şcolară şi profesională. În această ediţie propunem o direcţie de activitate a psihologului şcolar – **psihoprofilaxia.**

Psihoprofilaxia este o formă a activităţii psihologului şcolar, orientată către susţinerea activă a dezvoltării tuturor elevilor din cadrul şcolii (Dubrovina I.V., 1991). Mai târziu (2000) Dubrovina completează această definiţie astfel: *„...este o formă a activităţii psihologului şcolar, orientată spre păstrarea, consolidarea şi dezvoltarea sănătăţii copiilor la toate etape dezvoltării preşcolare şi şcolare"*. Psihologul, în baza cunoştinţelor şi experienţei sale, efectuează munca de prevenire a tulburărilor posibile în dezvoltarea psihică şi personală a copiilor, creează condiţii psihologice, maximal favorabile pentru această dezvoltare.

După Pahalian V.V. (2002), psihoprofilaxia reprezintă „o formă sistemică a activităţii psihologului practic din sistemul şcolar, orientată spre prevenirea disfuncţiilor posibile în dezvoltarea copilului, crearea condiţiilor psihologice maximal favorabile pentru această dezvoltare, spre păstrarea, consolidarea şi dezvoltarea sănătăţii psihologice a copiilor în perioada vârstei preşcolare şi şcolare".

La baza dezvoltării psihoprofilaxiei stă profilaxia din cadrul psihologiei medicale. În psihologia medicală se cunosc 3 forme de profilaxie: primară, secundară, terţiară. În tabelul de mai jos este prezentat conţinutul acestor forme.

De asemenea, **psihoprofilaxia** reprezintă un sistem de măsuri de prevenire a dificultăţilor în dezvoltarea psihică a personalităţii şi de creare a condiţiilor psihologice favorabile pentru această dezvoltare. Ea este orientată spre contribuţia activă a psihologului la dezvoltarea tuturor elevilor din şcoală.

Psihoprofilaxia presupune formarea la pedagogi, elevi, părinţi sau tutori, a culturii psihologice generale, a dorinţei de a utiliza cunoştinţele psihologice în lucrul cu copiii sau în interesele propriei dezvoltări, crearea condiţiilor dezvoltării integre a copilului la fiecare etapă de vârstă, prevenirea tulburărilor în devenirea personalităţii şi intelectului. Are funcţia de a preveni unele acţiuni ale omului.

Pot fi evidenţiate 3 niveluri ale psihoprofilaxiei: primară, secundară şi terţiară. În psihoprofilaxia primară poate participa întreg grupul de elevi cu care lucrează psihologul. Profilaxia secundară este efectuată cu acele persoane, care sunt din grupul de risc, care manifestă tendinţa spre o problemă sau alta. Iar profilaxia terţiară se efectuează cu cei ce au deja probleme.

I. Psihoprofilaxia primară are în centrul atenţiei sale copiii cu probleme emoţionale, comportamentale şi de instruire de o gravitate redusă. La acest nivel psihologul include în câmpul său de activitate toţi elevii din şcoală (10 din 10).

Conţinutul psihoprofilaxiei primare, secundare şi terţiare

Primară	Secundară	Terţiară
Autor: I.I. Beleaev (1973)		
Sarcinile coincid cu scopurile psihoigienei.	Evidenţierea maximală a formelor primare a tulburărilor neuropsihice.	Prevenirea recidivelor tulburărilor neuropsihice şi restabilirea capacităţii de muncă a bolnavilor.
Autori: N.D. Lakosina, G.K.Uşacov (1984)		
Un sistem, care include: • protecţia sănătăţii generaţiilor viitoare, • studierea şi prognozarea tulburărilor posibile ereditare, • igiena căsătoriei şi conceperii, • protecţia mamei de influenţele nocive asupra fătului şi organizarea ajutorului în timpul naşterii, • identificarea anterioară a viciilor în dezvoltarea nou-născutului, • utilizarea la timp a metodelor corecţiei medical – pedagogice la toate etapele de dezvoltare.	Un sistem de măsuri orientate spre prevenirea cursului periculos vieţii sau nefavorabil al tulburărilor psihice (sau de alt gen) începute.	Un sistem de măsuri, orientate spre prevenirea apariţiei invalidităţii în cazul tulburărilor cronice. Aici un rol important îl joacă utilizarea corectă a medicamentelor sau altor mijloace medicale, aplicarea corecţiei medicale şi pedagogice şi utilizarea sistematică a măsurilor de readaptare.
Autor: L.L.Rohlin (1983)		
Măsuri care previn apariţia tulburărilor neuropsihice: • lupta cu infecţii, traume şi acţiuni psihogene, • educaţia corectă a tinerei generaţii, • măsuri preventive în relaţii cu conflictele familiale, • măsuri psihoterapeutice de organizare în situaţii de criză („intervenţia de criză"), • profilaxia nocivităţii profesionale, • orientarea profesională corectă şi selecţia profesională, • prognozarea bolilor ereditare posibile (consultaţie medical - genetică).	Un complex de măsuri cu privire la: • prevenirea dinamicii nefavorabile a bolilor deja apărute, • micşorarea manifestărilor patologice, • facilitarea cursului bolii şi îmbunătăţirea îngrijirii, cât şi diagnosticarea timpurie, • tratamentul la timp şi adecvat, • prognozarea stărilor periculoase pentru viaţa bolnavilor.	Măsuri orientate spre prevenirea consecinţelor sociale nefavorabile ale bolilor, măsuri de reabilitare, prevenirea invalidităţii etc.
Include pentru realizarea sarcinilor psihoigiena şi măsurile sociale de amploare.	Include pentru realizarea sarcinilor farmacoterapia complexă şi psihoterapia.	Include pentru realizarea sarcinilor reabilitarea socială.

II. Psihoprofilaxia secundară este orientată spre persoanele din grupul de risc, adică acei copii la care deja au început problemele în dezvoltarea psihică a personalităţii. Psihoprofilaxia secundară presupune evidenţierea timpurie a di-

ficultăţilor de învăţare şi de comportament la copii. Sarcina principală a psihoprofilaxiei constă în învingerea acestor dificultăţi înainte ca aceşti copii să devină social sau emoţional necontrolaţi. În cazul dat psihologul include în câmpul său de activitate o parte din elevii din şcoală (3-4 din 10). Psihoprofilaxia secundară include şi activităţile cu părinţii şi pedagogii, însuşirea de către ei a noilor strategii de instruire a copiilor şi învingere a dificultăţilor de diversă natură.

III. Psihoprofilaxia terţiară – atenţia psihologului este orientată şi concentrată asupra copiilor cu probleme majore în învăţare sau de comportament. Scopul principal este corecţia ori învingerea dificultăţilor şi problemelor de ordin psihologic. Aici psihologul include în activitate doar anumiţi elevi (1-2 din 10). (Cowen E.L., 1977)

Sarcinile psihoprofilaxiei:

1) Responsabilitatea pentru respectarea în instituţia de învăţământ preuniversitară a condiţiilor psihologice necesare pentru dezvoltarea psihică adecvată şi formarea personalităţii elevilor la diferite etape de vârstă;
2) Stabilirea timpurie a particularităţilor copilului, care favorizează apariţia dificultăţilor, dereglărilor în dezvoltarea lui intelectuală şi emoţională, în comportamentul şi relaţiile lui cu cei din jur;
3) Prevenirea posibilelor dificultăţi în legătură cu trecerea elevilor la următoarea etapă de vârstă.

Pot fi evidenţiate sferele principale ale activităţii de profilaxie:

- *Profilaxia problemelor academice*. În această sferă se presupune instruirea elevilor, formarea abilităţilor de a memora (a memora, a păstra, a reproduce), proceselor de gândire (logice, creative, critice, intuitive), vorbirii, comunicării etc.
- *Profilaxia problemelor personal-sociale*, care este orientată spre formarea la persoane a atitudinii adecvate faţă de droguri, alcool, fumat, relaţii sexuale, reclamă, conflicte. De asemenea poate fi efectuată instruirea abilităţilor de a dirija cu agresivitatea sa, de a spune „nu", frecvent sub formă de şedinţe de training.
- *Profilaxia sănătăţii psihice*, care constă în prevenirea apariţiei dependenţelor de alte persoane, dependenţei alimentare, de fumat, droguri etc.

În dependenţă de tipul instituţiei de învăţământ, în care lucrează psihologul, activitatea de psihoprofilaxie include următoarele:

- Adaptarea copiilor la şcoală, recomandări părinţilor şi învăţătorilor;
- Determinarea gradului de pregătire către şcoală a preşcolarului, identificarea timpurie a capacităţilor, abaterilor în dezvoltare şi corecţia lor;
- Pregătirea împreună cu profesorul a programului de lucru individual cu acei copii, care au nevoie de el;
- Efectuarea examinării psihologice a copiilor în cazul înmatriculării lor în şcoli de tip internat;
- Prevenirea surmenajului psihic şi exploziilor nervoase, provocate de condiţiile de viaţă, de instruire şi educaţie;
- Crearea climatului psihologic favorabil în instituţia de învăţământ preuniversitar prin optimizarea formelor de comunicare a pedagogilor cu colegii şi părinţii, consilierea colegilor în diverse probleme.

Astfel, vorbim despre psihoprofilaxie în acele cazuri când psihologul în baza cunoştinţelor şi experienţei sale efectuează munca de prevenire a nebunăstării posibile în dezvoltarea psihică şi personală a copiilor, de creare a condiţiilor psihologice, maximal favorabile pentru dezvoltare.

Psihoprofilaxia poate fi efectuată atât individual, cât şi în grupuri de copii, în clase, grupuri de părinţi sau pedagogi.

Activitatea de psihoprofilaxie a psihologului şcolar este orientată spre 3 grupuri-ţintă: elevi, părinţi, pedagogi.

Vă propunem următoarele subiecte pentru diferite grupuri ţintă:

Grupul – ţintă: elevii

cl. I

1) Importanţa regimului zilei pentru dezvoltarea personalităţii şcolarului mic.
2) Rolul alimentaţiei sănătoase.
3) Profilaxia surmenajului: activităţi la dezvoltarea motoricii etc.
4) Cine sunt eu.
5) Relaţiile de prietenie. Cum îmi aleg prietenii.
6) Ieri preşcolar, azi şcolar.
7) Călătorie în Ţara Emoţiilor.
8) Între „Vreau, Trebuie şi Pot".

cl. II – IV

1) Profilaxia eşecului şcolar.
2) Prevenirea timidităţii.
3) Consecinţele comportamentelor nepotrivite: minciuna, furtul.
4) Comportamentul agresiv – comportament asertiv.
5) Şcoala între responsabilitate şi succes.
6) Cine mă ajută să devin personalitate?
7) Alege un stil de viaţă sănătos.
8) Strada şi capcanele ei.
9) Ce este toleranţa şi limitele ei.
10) Impactul surselor mass-media asupra dezvoltării personalităţii.

cl. V – VII

1) Particularităţile de vârstă ale preadolescenţilor.
2) Vârsta încercărilor.
3) Factorii succesului şcolar.
4) Motivaţia şcolară.
5) Rolul lecturii în dezvoltarea abilităţilor de comunicare, în stabilirea relaţiilor.
6) Impactul surselor mass-media asupra dezvoltării personalităţii.
7) Stima de sine şi imaginea de sine.
8) Rolul grupului în formarea stimei de sine.
9) Psihologia grupului, educarea coeziunii de grup.
10) Tehnici de comunicare eficientă în grup.
11) Furia – cauze, consecinţe, tehnici de învingere.

13) Învăţ să învăţ – tehnici de antrenare a atenţiei, memoriei.
14) Igiena sănătăţii. Stil de viaţă sănătos.
15) Profilaxia abandonului şcolar.
16) Profilaxia comportamentului deviant.
17) Conflictul dintre generaţii.
18) Relaţiile elev – profesor: respect.
19) Relaţiile elev – părinte.

cl. VIII – IX

1) Frumoasa vârstă adolescentină.
2) Adolescenţa: probleme şi soluţii.
3) Adolescenţa: între libertate şi permisivitate.
4) Prietenia - între relaţii şi sentimente.
5) Comunicarea gender. Teme tabu.
6) Conflict şi modalităţi de soluţii.
7) Eu şi cariera profesională. Planuri de viitor.
8) Profesia - între avantaje şi dezavantaje.
9) Stresul şi depăşirea lui.
10) Luarea deciziilor.
11) Planificarea timpului – garantat al succesului.
12) Pregătirea psihologică în depăşirea stresului academic (evaluări, teze, examen).
13) Internetul – prieten sau duşman?

cl. X – XII

1) Autocunoaştere şi realizare.
2) În căutarea propriului stil (caracter).
3) Dinamica formării unui grup: dificultăţi şi soluţii (statut, rol).
4) Legile universale ale succesului. Bunele practici.
5) Comportamentele sociale: între PRO şi CONTRA.
6) Tinerii în capcana drogurilor. Drogul – un flagel al sec.XX.
7) Pregătirea psihologică către BAC.
8) Pregătirea către viaţa de familie.
9) Sexualitatea responsabilă.
10) De la agresivitatea în familie la agresivitatea în societate.

Grupul – ţintă: părinţii

cl. I – IV

1) Avem copil în clasa I.
2) Particularităţile de vârstă şi adaptarea la regimul ciclului primar.
3) Rolul jocului în procesul adaptării copilului la viaţa şcolară.
4) Arta de a fi părinte.
5) Rolul părintelui în socializarea şi dezvoltarea personalităţii copilului.
6) Influenţa montajelor părinteşti asupra dezvoltării sferei emoţionale a copilului.
7) Întăriri pozitive şi negative ale comportamentului copilului.
8) Ce stil de educaţie în familie predomină la Dvs.? Consecinţe.
9) Suportul psihologic al copilului.
10) Violenţa în familie.
11) Comunicarea în familie (non-violentă).
12) Profilaxia insuccesului şcolar.
13) Profilul psihosocial al elevului la etapa de trecere.
14) Avem un copil hiperactiv: sfaturi şi sugestii.
15) Între cerinţe şi obligativitate: responsabilităţile copilului în familie.
16) Copilul între acceptare şi dezaprobare/ dragoste necondiţionată.

cl. V – VII

1) Adaptarea la ciclul gimnazial.
2) Pubertatea – problemă sau bucurie.
3) Sănătatea psihică a elevului („Floarea sănătăţii").
4) Familia: între tradiţional şi netradiţional.
5) Familia – ABC-ul bunei conduite.
6) Prăpastia dintre generaţii (stilul de comunicare în familie).
7) Strategii de reacţionare în comportamente nepotrivite (minciună, furt, criză de nervi, lentoare, vorbă lungă, îmbufnare, răspunsuri obraznice etc.).
8) Cum să determinăm preadolescentul să înveţe.
9) Şcoala şi familia – parteneri educaţionali.
10) Factorul familial în declanşarea delincvenţei juvenile.
11) Agresivitatea, violenţa – semne ale primitivităţii.
12) Tulburările de comportament.
13) Mai am o şansă – chiul, abandon, vagabondaj.
14) Impactul Internetului asupra dezvoltării copilului.
15) Egoismul între fraţi, surori şi lupta pentru întâietate în familie.

cl. VIII – IX

1) Riscurile începerii unei relaţii (maturitate sexuală).
2) Între permisiuni şi restricţii.
3) Părintele – model în alegerea carierei.
4) Rolul familiei în orientarea profesională.
5) Rolul familiei în susţinerea şi încurajarea adolescentului.
6) Adolescentul şi prietenii lui / anturajul lui.
7) Tinerii în capcana viciilor stradale.
8) Tinerii în capcana drogurilor.

cl. X – XII

1) Carieră: între avantaj şi dezavantaj.
2) Prăpastia dintre generaţii.
3) Susţinerea psiho-emoţională a copilului în ajun de BAC.

Grupul – ţintă: pedagogii

1) Profesorul – omul unor trăsături deosebite.
2) Tactul şi competenţa în activitatea didactică.

13) Învăţ să învăţ – tehnici de antrenare a atenţiei, memoriei.
14) Igiena sănătăţii. Stil de viaţă sănătos.
15) Profilaxia abandonului şcolar.
16) Profilaxia comportamentului deviant.
17) Conflictul dintre generaţii.
18) Relaţiile elev – profesor: respect.
19) Relaţiile elev – părinte.

cl. VIII – IX

1) Frumoasa vârstă adolescentină.
2) Adolescenţa: probleme şi soluţii.
3) Adolescenţa: între libertate şi permisivitate.
4) Prietenia - între relaţii şi sentimente.
5) Comunicarea gender. Teme tabu.
6) Conflict şi modalităţi de soluţii.
7) Eu şi cariera profesională. Planuri de viitor.
8) Profesia - între avantaje şi dezavantaje.
9) Stresul şi depăşirea lui.
10) Luarea deciziilor.
11) Planificarea timpului – garantat al succesului.
12) Pregătirea psihologică în depăşirea stresului academic (evaluări, teze, examen).
13) Internetul – prieten sau duşman?

cl. X – XII

1) Autocunoaştere şi realizare.
2) În căutarea propriului stil (caracter).
3) Dinamica formării unui grup: dificultăţi şi soluţii (statut, rol).
4) Legile universale ale succesului. Bunele practici.
5) Comportamentele sociale: între PRO şi CONTRA.
6) Tinerii în capcana drogurilor. Drogul – un flagel al sec.XX.
7) Pregătirea psihologică către BAC.
8) Pregătirea către viaţa de familie.
9) Sexualitatea responsabilă.
10) De la agresivitatea în familie la agresivitatea în societate.

Grupul – ţintă: părinţii

cl. I – IV

1) Avem copil în clasa I.
2) Particularităţile de vârstă şi adaptarea la regimul ciclului primar.
3) Rolul jocului în procesul adaptării copilului la viaţa şcolară.
4) Arta de a fi părinte.
5) Rolul părintelui în socializarea şi dezvoltarea personalităţii copilului.
6) Influenţa montajelor părinteşti asupra dezvoltării sferei emoţionale a copilului.

7) Întăriri pozitive şi negative ale comportamentului copilului.
8) Ce stil de educaţie în familie predomină la Dvs.? Consecinţe.
9) Suportul psihologic al copilului.
10) Violenţa în familie.
11) Comunicarea în familie (non-violentă).
12) Profilaxia insuccesului şcolar.
13) Profilul psihosocial al elevului la etapa de trecere.
14) Avem un copil hiperactiv: sfaturi şi sugestii.
15) Între cerinţe şi obligativitate: responsabilităţile copilului în familie.
16) Copilul între acceptare şi dezaprobare/ dragoste necondiţionată.

cl. V – VII

1) Adaptarea la ciclul gimnazial.
2) Pubertatea – problemă sau bucurie.
3) Sănătatea psihică a elevului („Floarea sănătăţii").
4) Familia: între tradiţional şi netradiţional.
5) Familia – ABC-ul bunei conduite.
6) Prăpastia dintre generaţii (stilul de comunicare în familie).
7) Strategii de reacţionare în comportamente nepotrivite (minciună, furt, criză de nervi, lentoare, vorbă lungă, îmbufnare, răspunsuri obraznice etc.).
8) Cum să determinăm preadolescentul să înveţe.
9) Şcoala şi familia – parteneri educaţionali.
10) Factorul familial în declanşarea delincvenţei juvenile.
11) Agresivitatea, violenţa – semne ale primitivităţii.
12) Tulburările de comportament.
13) Mai am o şansă – chiul, abandon, vagabondaj.
14) Impactul Internetului asupra dezvoltării copilului.
15) Egoismul între fraţi, surori şi lupta pentru întâietate în familie.

cl. VIII – IX

1) Riscurile începerii unei relaţii (maturitate sexuală).
2) Între permisiuni şi restricţii.
3) Părintele – model în alegerea carierei.
4) Rolul familiei în orientarea profesională.
5) Rolul familiei în susţinerea şi încurajarea adolescentului.
6) Adolescentul şi prietenii lui / anturajul lui.
7) Tinerii în capcana viciilor stradale.
8) Tinerii în capcana drogurilor.

cl. X – XII

1) Carieră: între avantaj şi dezavantaj.
2) Prăpastia dintre generaţii.
3) Susţinerea psiho-emoţională a copilului în ajun de BAC.

Grupul – ţintă: pedagogii

1) Profesorul – omul unor trăsături deosebite.
2) Tactul şi competenţa în activitatea didactică.

3) Stilul de comunicare profesor – elev.
4) Relaţii profesor – elev.
5) Relaţiile profesor – părinte (organizarea relaţiilor interpersonale efective cu părinţii).
6) Şcoala, familia – parteneri educaţionali.
7) Rolul profesorului în dezvoltarea proceselor psihice ale elevului (atenţiei, memoriei, gândirii, creativităţii).
8) Combaterea neatenţiei.
9) Tehnici de dezvoltare a sferei volitive a şcolarului mic.
10) Jocul – modalitate de dezvoltare pentru învăţarea interactivă.
11) Rolul profesorului în motivarea elevului.
12) Rolul profesorului în formarea imaginii de sine a elevului.
13) Rolul profesorului în orientarea profesională a elevului.
14) Problema adaptării şcolare.
15) Şcoala – factor al succesului /insuccesului şcolar.
16) Eşecul şcolar – consecinţa neprofesionalismului didactic.
17) „Părinţi – problemă, copil – problemă".
18) Cum să ajutăm copiii cu dificultăţi (timizi, hiperactivi, plângăreţi, autişti, bătăuşi).
19) Anxietatea şcolară. Stresul şcolar. Sfaturi practice.
20) Disciplina – mijloace de influenţă psihopedagogică.
21) Consecinţele eşecului în activitatea didactică.
22) Suportul psihologic al adolescentului în susţinerea cu succes a examenelor de absolvire.
23) Diminuarea comportamentului agresiv.
24) Conflict şi soluţii.
25) Managementul timpului.
26) Managementul stresului.
27) Profilaxia „Arderii profesionale".

CAPITOLUL II

ACTIVITĂŢI DE PSIHOPROFILAXIE PENTRU PĂRINŢI

Subiectul: SĂ-I SUSTINEM LA ÎNCEPUT DE DRUM

Instituţia:

Data:

Durata: 45 min.

Grupul ţintă: părinţii elevilor clasei a I-a.

Scop: oferirea suportului informaţional părinţilor în educarea elevilor de clasa a I-a.

Obiective:

- Cunoaşterea particularităţilor psihologice de vârstă a şcolarului mic;
- Înţelegerea problemelor educative cu care se confruntă părinţii şi copiii de vârsta şcolară mică la momentul şcolarizării;
- Identificarea modalităţilor şi tehnicilor eficiente în educarea şcolarului mic;
- Familiarizarea părinţilor cu metode de cunoaştere a copiilor, cu tehnici de comunicare eficientă, tehnici de îmbunătăţire a relaţiilor intrafamiliale.

Forma de activitate: prezentarea informaţiei.
Metode şi procedee: lucrul individual cu Fişa; discuţie în grupul mare.
Resurse: Fişa de lucru; Suport informaţional; Recomandări.

Bibliografie:

1. Psihologia vârstelor şi pedagogică. Red. A.V. Petrovschi, Chişinău, 1992.
2. Şchiopu U., Verza E., Psihologia vârstelor: ciclurile vieţii, Editura Didactică şi pedagogică, Bucureşti, 1997.

Desfăşurarea activităţii:

1. Materiale informative cu următorul subiect: particularităţile vârstei şcolare mici, lauda şi evaluarea pozitivă, stabilirea regulilor;
2. Organizarea şi realizarea unui schimb de experienţă pe baza unor cazuri concrete;
3. Elaborarea şi prezentarea unor recomandări în activitatea educativă a şcola-

ANEXA nr. 1.

Numeroşi părinţi, aflaţi în preajma momentului în care copilul lor împlineşte 6 sau 7 ani încep să se întrebe, dacă este prea devreme sau este bine să-şi dea deja copilul la şcoală, dacă el este suficient de dezvoltat din punct de vedere psihologic pentru acest lucru. Prezentăm mai jos o serie de abilităţi pe care trebuie să le posede un copil pentru a face faţă cu succes vieţii şcolare.

Psihologul le va propune părinţilor să treacă cu vederea lista competenţelor care denotă o bună pregătire către şcoală şi să-şi expună părerea despre propriul său copil.

Copilul pregătit pentru şcoală:

- îşi cunoaşte bine casa şi familia (componenţa ei, locul de munca şi activităţile desfăşurate de membrii ei), cercul strâns de cunoscuţi (colegii de grădiniţă, prietenii şi vecinii de la bloc, educatorii şi atribuţiile lor);
- cunoaşte denumirea oraşului, a cartierului în care locuieşte;
- cunoaşte datele proprii de identificare (nume şi prenume, adresă, număr de telefon); .
- percepe corect etapele importante ale zilei (dimineaţa, perioadele amiezii şi prânzului, cele de după-masă, seară şi noapte);
- cunoaşte succesiunea trecerii timpului prin raportarea zilei curente (azi) la cea anterioara (ieri) şi viitoare (mâine);
- ştie să denumească în ordine zilele săptămânii, lunile anului şi anotimpurile, cu fenomenele şi caracteristicile acestora;
- cunoaşte părţile componente ale corpului omenesc, obiectele de vestimentaţie, mijloacele de transport şi de locomoţie, animalele şi foloasele lor pentru om, principalele alimente, fructe, zarzavaturi, legume şi produsele acestora (grâu-făină-pâine; floarea soarelui-ulei, găină-ouă), veselă, tacâmuri (materialele din care sunt confecţionate, unele însuşiri ale acestora);
- poate diferenţia culorile;
- poate diferenţia prin comparaţie dimensiunile relative (mic-mare), greutatea (uşor-greu), temperatura (cald-rece), poziţia în spaţiu (sus-jos, aproape-departe, pe-sub, aici-acolo, peste, în, la), consistenţa relativă (moale-dur);
- poate să se orienteze spaţial, să numească lucrurile care în raport cu el se află în: stânga, dreapta, sus, jos, faţă, spate;
- poate ordona obiectele în şir crescător şi descrescător, să numere până la 10, este familiarizat cu simbolul cifrelor 1-9 (fără a le scrie);
- stăpâneşte mişcările fundamentale: mers, alergat, căţărat, aruncat, ţine corect creionul şi are deprinderile necesare pentru desen, modelaj şi cântat;
- poate mânui, îmbina, îndoi, rupe, tăia, îmbobina, înşira;
- se bucura de o stare de sănătate perfectă,de integritate senzorială şi dezvoltare fizică armonioasă, corespunzătoare (sub aspectul greutăţii, înălţimii şi a perimetrului toracic în expiraţie);
- deţine capacitatea de analiză (descompunere în elemente componente) a obiectelor familiare, de sinteză (reunire a elementelor), de comparare, abstractizare, clasificare, generalizare;
- posedă spirit de observaţie;
- poate să-şi concentreze atenţia, să şi-o menţină şi să şi-o distribuie;
- vorbeşte expresiv, corect lexical şi chiar gramatical;
- îşi poate exprima adecvat dorinţele, gândurile, trăirile emoţionale;
- ştie şi poate să acţioneze corect, pe baza cerinţelor adultului;
- răspunde la întrebări, le formulează corect, rezumă şi completează răspunsurile colegilor;
- are un anumit grad de maturitate socială (îşi însuşeşte şi respectă deprinderile de conduită civilizată în colectiv; stabileşte relaţii interpersonale preferenţiale, se adaptează facil la prezenţa persoanelor străine, îşi manifestă spiritul de întrajutorare a colegilor, proiectează şi participă la lucrările colective);
- îşi poate transpune în plan secundar dorinţele personale, îşi poate impune voinţa, poate accepta dorinţele justificate ale altora.

Copilul insuficient pregătit pentru şcoală:

- nu poate sta liniştit în bancă (mecanismele sale inhibitorii nu sunt încă stabilizate);
- prezintă adesea o emotivitate ridicată;
- are o structură dizarmonică a personalităţii (există diferenţe marcante între nivelurile dezvoltării diferitelor procese psihice: atenţie, memorie, gândire, vorbire).

La finele activităţii psihologul le va prezenta părinţilor unele recomandări:

- Evaluaţi din timp nivelul de dezvoltare a aptitudinilor de şcolaritate.
- Din timp aflaţi în ce măsură copilul este apt pentru a-şi începe viaţa şcolară.
- Dacă sunteţi un părinte preocupat de nivelul de dezvoltare al copilului dvs. în vederea luării unei decizii corecte privind înscrierea sa la şcoala, adresaţi-vă unui psiholog care, în urma unei examinări complexe a copilului, vă poate oferi o recomandare avizată.
- Aplicaţi consecinţele, care sunt strategii de disciplinare efective şi pentru această categorie de vârstă. Neţinându-vă promisiunile de a aplica consecinţele explicate, vă subminaţi autoritatea.
- Demonstraţi copilului că sunteţi serioşi în ceea ce spuneţi şi că vă ţineţi de cuvânt. Aceasta nu înseamnă că nu puteţi acorda o a doua şansă sau că nu puteţi să îi permiteţi copilului o anumita marjă de eroare, dar în cele mai multe cazuri, trebuie să îndepliniţi cele spuse.
- Fiţi atenţi să nu faceţi ameninţări nerealiste la mânie de vreme ce nu le veţi putea înfăptui. Dacă îi ameninţaţi că întoarceţi maşina şi mergeţi acasă, dacă nu încetează bătaia pe bancheta din spate, faceţi exact ce aţi spus. Ziua de plajă pierdută e mai puţin importantă decât faptul ca copiii dvs. să ia de bun ceea ce spuneţi.
- Fiţi atenţi la dimensiunea pedepselor pe care le administraţi. Pedepsele uriaşe vă pot anula puterea de părinte. Daca nu îi daţi voie să iasă la joacă timp de o lună, copilul nu se va simţi motivat să se schimbe, deoarece i s-a luat deja totul.

Subiectul: EDUCAȚIA COPILULUI: DE LA DIFICULTĂȚI LA REUȘITE

(Avem copil în clasa I-a)

Instituția:

Data:

Durata: 45 min.

Grupul țintă: părinții elevilor clasei I-a.

Scopul: înțelegerea rolului de părinte în educația copilului său.

Obiective:

- Formarea unei imagini cât mai corecte despre copilul său;
- Formarea priceperii de identificare a factorilor interni și externi ce pot influența comportamentele observabile și neobservabile ale copilului.

Forma activității: ședință cu părinții.

Metode și procedee: discuția dirijată; lucrul individual cu fișa.

Resurse: fleepchart; mape cu foi; cariocă; fișa de lucru.

Bibliografie:

1. Cosmovici A., Iacob L. (coordonatori), Psihologia școlară, Polirom, Iași, 1999.
2. Dragan I., Psihologia învățării, Timișoara, 1997.
3. Golu P., Învățare și dezvoltare, București, 1985.

Desfășurarea activității:

1. Deschiderea ședinței: Salutul de "Bun venit".

2. Discuția despre rezultatele în urma aplicării probelor de evaluare inițială, orientate la determinarea nivelului de pregătire al copilului către școală.

Se va remarca faptul că probele au fost aplicate individual, fiecare copil având timp destul pentru a răspunde. Aceste probe au fost orientare la identificarea nivelului de dezvoltare al inteligenței, coordonării motorii, percepția și orientarea în spațiu, determinarea tipului de relații în familie, nivelul dezvoltării atenției voluntare.

După prezentarea rezultatelor (la general) se face analiza în baza asistențelor la ore pe parcursul primelor săptămâni de școală, se comunică nivelul general al pregătirii copiilor pentru școală.

Întrebări și răspunsuri

3. Abordarea temei: "Educația – de la dificultăți la reușite".

Introducere

Toți copiii fac lucruri care nu plac părinților. De asemenea, toți copiii fac în mod regulat lucruri care îi încântă pe părinți.

Copiii adoptă diferite tipuri de comportament, în funcție de situația în care se află. Problema este dacă noi, ca părinți, ne cunoaștem copiii, și dacă știm cum să reacționăm în situații de criză. Fiecare copil având o personalitate unică și irepetabilă, trebuie tratat în mod diferit față de ceilalți copii.

Activitatea nr. 1

Fiecare părinte va primi o foaie pe care sunt desenate două figuri: una veselă, alta tristă. Deasupra fiecăreia exista câte un nor *(anexa nr. 1)*.

Părinții au sarcina de a completa "norișorii" cu calitățile /aspectele forte și cele deranjante ale copilului său. Calitățile sunt corespunzătoare figurii vesele, aspectele deranjante sunt corespunzătoare figurii triste.

După îndeplinirea sarcinii, fiecare părinte va citi câte o calitate și câte un comportament deranjant ale copilului. Fiecare opinie va fi notată pe un fleep-chart.

Dupa notarea tuturor părerilor, sunt listate calitățile forte și comportamentele deranjante pentru a concluziona.

Concluzia finală (poate fi afișată pe tablă):

TOȚI COPIII SUNT DIFERIȚI. EI AU NEVOIE DE ÎNDRUMARE PERSONALĂ, CONFORM PROPRIILOR NEVOI. REUȘITA ÎN ACTIVITĂȚILE PE CARE LE REALIZEAZĂ CONSTĂ ÎN IDENTIFICAREA POTENȚIALULUI FIECĂRUIA ȘI ÎN TRANSFORMAREA ASPECTELOR DERANJANTE ÎN CALITĂȚI FORTE.

Activitatea nr. 2

Identificarea de către părinți a factorilor care influențează calitatea activității de învățare. Astfel se pot lua măsuri în înlăturarea factorilor inhibatori.

Tipuri de factori:

Factori biologici	Factori psihologici
• Vârsta • Sexul • Starea sănătății • Dezvoltarea fizică	• Cunoștințe • Capacități • Nivel de performanță intelectuală • Motivație, voință
Factori socio-culturali	**Organizarea școlară**
• Familia • Mediul cultural-educativ • Mediul social-economic • Mediul fizic (sala de clasă)	• Sistemul de cerințe • Calitatea instruirii • Relațiile elev-învățător • Conținuturi

Concluzii (poate fi afișată pe tablă):

EDUCAȚIA ESTE UN PROCES COMPLEX CARE SE BAZEAZĂ PE O BUNĂ CUNOAȘTERE A COPILULUI, CARE DEVINE SUBIECT AL EDUCAȚIEI.

TRECEREA DE LA DIFICULTĂȚI /NEREUȘITE LA REUȘITE SE REALIZEAZĂ ÎN URMA ANALIZEI PROFUNDE A TREBUINȚELOR INDIVIDULUI, PENTRU A ACȚIONA ÎN CONFORMITATE CU ACESTEA.

UN ROL IMPORTANT ÎN REUȘITA PROCESULUI DE EDUCAȚIE ÎL AU FACTORII INTERNI ȘI EXTERNI, CARE ACȚIONEAZĂ ASUPRA INDIVIDULUI ÎN ORICE MOMENT AL ACȚIUNII EDUCAȚIONALE.

4. Încheiere: aprecieri generale.
Părinţii primesc fişa **"Sfaturi pentru părinţi"** *(anexa nr. 2).*

ANEXA nr. 1
CALITĂŢILE ŞI ASPECTELE DERANJANTE ALE COPILULUI MEU

Numele, prenumele copilului: .....

ANEXA nr. 2.
PAŞI ŞI SFATURI PENTRU PĂRINŢI CARE ASIGURĂ SUCCESUL ŞCOLAR

Succesul la şcoala este cea mai mare provocare pentru copiii cu dificultăţi la învăţătură. Pentru a ajuta copilul să reuşească la învăţătură e necesar să efectuaţi următorii paşi:

1. Vorbiţi cu copilul dvs. despre dificultăţile sale. Discutaţi deschis, unde are probleme şi ce măsuri puteţi lua pentru a trece peste ele. Includeţi-vă copilul cât se poate de mult în procese speciale de educaţie.
2. Implicaţi-vă în educaţia sa. Mergeţi la şedinţe şi la evenimente şcolare. Urmăriţi progresul academic al copilului şi participaţi activ la stabilirea planului educaţional individual al copilului dvs. Consultaţi-vă cu copilul şi profesorul său în legătură cu temele şi proiectele din clasă.
3. Învăţaţi ce modificări îl pot ajuta pe copil din punct de vedere academic. Încercaţi lucruri precum calculatoare, computere, cărţi sau casete video şi meditatori. Cereţi-i idei profesorului copilului pentru a le încerca acasă şi oferiţi-i şi sugestiile dvs.
4. Urmaţi un program. Urmarea unei rutine de dimineaţă şi seară va crea aşteptări clare pentru copil, atunci când se pregăteşte pentru şcoala sau pentru somn. Stabiliţi rutine pentru pregătirea pentru şcoală, ca şi pentru sarcini şi teme.
5. Învăţaţi-vă copilul cum să se organizeze. Desemnaţi rucsaci special pentru cărţi, pentru diferite activităţi şi stabiliţi un loc anume din casă, unde să le ţineţi. Coordonaţi subiectele şi rechizitele (gen mape, stilouri şi bilete) prin culori. Creaţi o listă de verificat pentru teme şi sarcini zilnice.
6. Permiteţi copilului să ia decizii. Învăţaţi-l să analizeze o problemă prin găsirea alternativelor, folosind orice: de la mâncare la activităţi zilnice sau de familie.
7. Creaţi un sistem de recompensare pentru sarcini, comportament sau progres şcolar. Ţineţi cont de anumite zone care au nevoie de îmbunătăţire. Decideţi aceste zone cu familia şi recomandările şi/sau consecinţele pentru a întări comportamentul.

Sfaturi:

- Înscrieţi-vă în cluburi de părinţi în care să poată interacţiona şi copilul.
- Sponsorizaţi sau antrenaţi un club sau o organizaţie din care copilul dvs. poate face parte.
- Participaţi la funcţii ale şcolii şi la excursii şcolare.
- Discutaţi probleme sociale atunci când le vedeţi la TV.
- Învăţaţi-vă copilul să se îngrijească şi discutaţi despre igienă.
- Lăudaţi-vă des copilul.

Subiectul: AUTOCUNOAȘTERE PRIN PRISMA VIZIUNII CELUILALT

Instituția:

Data:

Durata: 45 min.

Grupul-țintă: părinți și copii *(notă: copilul cu unul dintre părinți).*

Scopul: aprecierea rolului cunoașterii reciproce în formarea imaginii de sine.

Obiective *(participanții vor fi capabili)*:

- Să enumere propriile calități și limite;
- Să argumenteze prin 2-3 exemple concrete propria opinie din perspectiva diadei (relației) copil-părinte/ părinte-copil;
- Să contureze imaginea de sine într-un eseu de 10 rânduri.

Forma activității: sesiune de training.

Metode și procedee: lucrul individual (completare de chestionar), activitatea în diade, conversația, prezentarea + sistematizarea + confruntarea informațiilor.

Resurse: fișe individuale de lucru (chestionare) pentru părinți și copii; fișa de autoevaluare „Profilul realizărilor personale".

Bibliografie:

1. Cameron Milton, Arta de al asculta pe celălalt, Ed.Polirom, Iași, 2007.
2. Faber, Adele; Mazlish, Elaine, Comunicarea eficientă cu copiii (acasă și la școală) - Ediția a II-a, Ed.Curtea Veche, 2007.
3. Ciccotti Serge, 150 de experimente în psihologie pentru cunoașterea celuilalt. Mecanismele comportamentelor cotidiene, Editura Polirom, Iași, 2008.

Desfășurarea activității:

1. Salutul. Joc didactic: Cercuri duble (10 întrebări). Durata: 5 min.

Participanții formează două cercuri: unul interior și altul exterior, cercul interior se deplasează cu o poziție în stânga, astfel având posibilitatea să se salute cu toți participanții.

2. Brainstorming. Durata: 3 min.

Se propune participanților să-și amintească principiile de lucru ale grupului, elaborate și stabilite la ședința anterioară. Participanții își amintesc și trec în revistă (pe flipchart) principiile de lucru ale grupului.

3. Discuție dirijată.

Filosoful Lao Tse a spus: ***"Cel ce-i cunoaște pe alții este învățat. Cel ce se cunoaște pe sine este înțelept".***

Mulți oameni sunt un mister pentru ei înșiși. Ei nu înțeleg de ce fac, spun sau gândesc anumite lucruri. Pot spune o mulțime de lucruri despre alte persoane, dar când trebuie să spună ceva despre ei înșiși, nu știu ce să răspundă. Cunoscându-te, îți vei putea forma propriul viitor, alege propria cale, lua propriile decizii și împlini propriile vise. „Ești ceea ce ești. După părerea mea, necazurile provin de la oamenii care nu știu ce sunt/cine sunt și pretind a fi altceva/altcineva."

Se anunță subiectul: ***Autocunoaștere prin prisma viziunii celuilalt.***

4. Chestionarul pentru părinți și copii (lucru individual). Durata: 30 min.

I-a etapă – fiecare participant primește Fișa individuală de lucru (Chestionare).

Moderatorul comunică modul de completare a fișelor, timpul de lucru, modalitatea de prezentare a conținutului. Apoi se numesc câțiva elevi care să „contureze" diferitele opțiuni ale părinților și ale elevilor, în funcție de întrebări.

II-a etapa – lucrul în diade (copilul transmite părintelui Fișa pentru a o cerceta, iar părintele transmite fișa copilului pentru a o cerceta).

III-a etapă – moderatorul numește rând pe rând copiii și părinții acestora pentru a spune ce au notat.

Se urmăresc întrebările care sunt în oglindă, pentru a pune în evidență eventualele decalaje.

Se cere elevilor și părinților să justifice eventualele diferențe, fără a insista prea mult.

IV-a etapă – discuție dirijată: analiza statistică a rezultatelor:

a) care calitate apare cel mai des;
b) câte răspunsuri au coincis;
c) care sunt elementele de confort/ de disconfort întâlnite cel mai des etc.

5. Reflecția. Durata: 5 min.

- Cum V-ați simțit în timpul activității?
- Cât de ușor sau dificil v-a fost să completați Fișa? De ce?
- A fost ușor sau greu/dificil să găsiți caracteristicile, trăsăturile despre copii/părinții voștri? De ce?
- Ce ați aflat nou despre sine din această activitate?
- Dar despre părinții/copiii voștri ați aflat ceva nou?
- V-au surprins aceste rezultate? De ce?
- Ce ați luat util pentru voi?

6. Metoda Free-writing.

Instrucțiune: „Timp de 3 min. fără a vă uita într-o parte, discuta, cu cineva, medita, visa etc. scrieți un eseu cel puțin din 10 rânduri pe tema „EU în Oglindă".

7. Autoevaluarea. Tema pentru acasă: Imaginea de sine (fișa: Profilul realizărilor personale).

8. Ritualul de adio.

ANEXA nr. 1

EU SUNT _____

I. Desenează un simbol care să te reprezinte:	COPII, CE ȘTIȚI DESPRE PRIETENII PĂRINȚILOR VOȘTRI?
II. Numește trei prieteni de-ai tăi: _____	I. În opinia ta, părinții tăi sunt sociabili? ☐ da ☐ nu
II. Termină propozițiile începute: Mă face fericit _____	II. Ce apreciezi cel mai mult la prietenii părinților tăi:
Unora le place atunci când eu _____	
Știu cel mai bine să _____	III. Există aspecte care îți displac la aceste persoane? ☐ da ☐ nu
E greu pentru mine _____	
Îmi place la mine _____	IV. Care sunt aceste aspecte?
Este foarte important pentru mine _____	
Un hobby de-al meu: _____	
Nu-mi place la mine _____	V. Ești de acord ca părinții tăi să-și petreacă timpul cu prietenii lor? ☐ da ☐ nu
Mă supără _____	
III. Enumeră cele trei lucruri care ți se spun cel mai des acasă	VI. Îți face plăcere să fii împreună cu ei? De ce?
IV. Ce îți place cel mai mult la mama ta?	VII. Dacă ar trebui să realizezi o reclamă despre calitățile de buni prieteni ale părinților tăi, cum ar fi aceasta?
V. Dar la tatăl tău?	
VI. Ce ai prefera să se schimbe / să se îmbunătățească în atitudinea lor?	

ANEXA nr. 2
COPILUL MEU SE NUMEȘTE _____

I. Desenați un simbol care să îl reprezinte pe copilul dumneavoastră:	PĂRINȚI, CE CREDEȚI CĂ ȘTIȚI DESPRE PRIETENII COPIILOR VOȘTRI?
II. Terminați propozițiile începute: Îl face fericit _____	I. Numiți trei prieteni ai copilului dumneavoastră:
Unora le place atunci când el/ea _____	II. Care sunt trăsăturile care îi recomandă ca buni prieteni:
Știe cel mai bine să _____	
E greu pentru el/ea _____	III. Vă place să invitați acasă sau în oraș prieteni ai copilului dumneavoastră? ☐ da ☐ nu
Îi place la propria persoană _____	
Este foarte important pentru el/ea _____	De ce? _____
Un hobby de-al său: _____	
Nu-i place la propria persoană _____	
Se supără _____	IV. Dacă ar trebui să realizați o reclamă despre calitățile de buni prieteni ale copilului dumneavoastră, cum ar fi aceasta?
III. Enumerați cele trei lucruri care i se spun cel mai des acasă:	
IV. Ce vă place cel mai mult la copilul dumneavoastră?	
V. Ce ați prefera să se schimbe în atitudinea copilului dumneavoastră?	

Subiectul: INFLUENTA MONTAJELOR ASUPRA DEZVOLTĂRII PERSONALITĂȚII COPILULUI

Instituția:

Data:

Durata: 45-60 min.

Grupul-țintă: părinții.

Scopul: estimarea impactului montajelor în dezvoltarea personalității copilului.

Obiective:

- Identificarea frazelor-montaje din activitatea de comunicare;
- Analiza efectelor montajelor asupra dezvoltării copilului;
- Analiza propriului comportament și a impactului asupra dezvoltării copilului.

Forma activității: seminar.

Metode și procedee: discuția dirijată, lucrul în grup, jocul didactic.

Resurse: ecusoane colorate, foi color, foi A3, carioci, creioane color, lipici, suportul pentru părinți *(anexa nr. 1)*, povestea-alegorie "Floarea roșie" *(anexa nr. 2)*.

Bibliografie:

1. Кряжева Н. Л., Развитие эмоционального мира детей, Екатеринбург: У-Фактория, 2004 г. – 186 с.
2. Pânișoară I., Comunicarea eficientă. Metode de interacțiune educațională, Ed. Polirom, Iași, 2000.

Desfășurarea activității:

1."Dispoziția noastră" – părinților li se propune să reprezinte dispoziția grupului său folosindu-se de materialele de pe masă (foi color, lipici, carioci, creioane color, foi A3).

2. Prezentarea problemei.

"Vom vorbi astăzi despre scenariile vieții noastre și ale celor apropiați nouă.

Vi s-a întîmplat vreodată să vă gîndiți la faptul cum v-au montat părinții în copilărie și oare n-au devenit acele montaje niște indicatori interiori în drumul vieții voastre?

Care ar fi rolul montajelor părintești în dezvoltarea emoțională a personalității copilului?

Tot ceea ce suntem și facem în mare măsură ține de atitudinile noastre față de noi înșine, față de alții și față de viață în general. Aceste atitudini se formează din momentul în care începem a percepe lumea și a ne cunoaște. Ele sunt determinate în mare măsură de montaje și mecanisme de apărare.

Evident că părinții sunt cele mai importante și dragi ființe pentru copil. Autoritatea părinților este indiscutabilă și absolută mai ales în primele etape de dezvoltare psihoemoțională a copilului, cînd acesta crede în corectitudinea și dreptatea maturilor: "E adevărat, mama așa mi-a spus!", "E corect, tata face așa!" Primele modele de comportare ni le oferă, deci, părinții prin ceea ce fac și spun.

3. Lucrul în grup.

Fiecare grup notează 7-8 fraze spuse cel mai frecvent copiilor.

Analiza frazelor după criteriul negativ/pozitiv, ce efecte au.

„Această listă ar putea continua. La sigur, ne recunoaștem în unele din ele. E cazul să reflectăm care din aceste montaje ne încurcă în viață și fac și pe copiii noștri să ne repete problemele, conflictele și complexele.

Repetarea de trei ori pe zi a expresiei „mereu faci lucrurile pe dos și ești neîndemînatic", îl predispune pe copil să devină un ratat.

Gîndiți-vă cît de des le spuneți copiilor:

- Eu sînt ocupat(ă)...
- Uite ce-ai făcut!
- Asta nu se face așa...
- Cînd te vei învăța odată?
- De cîte ori ți-am vorbit!
- Destul! Eu nu mai pot!
- Mă vei scoate din minți!
- Ce-ai fi făcut, dacă nu eram eu?
- Mereu îți vîri nasul, unde nu-ți fierbe oala!
- Treci în ungher!
- Pleacă de-aici!

Toate aceste replici virusează subconștientul copilului care apoi îl fac retras, nesigur, leneș, agresiv și brutal, îl înstrăinează de propriii părinți.

Copiilor nu se recomandă să le spui, ceea ce nu le dorești. Un efect mult mai constructiv vor avea frazele de mai jos:

- Ești cel mai drag și cel mai scump!
- Tu vei reuși multe, eu sunt sigur/ă!
- Mulțumesc!
- Ce ne-am fi făcut noi fără tine?!
- Vino la mine.
- Stai cu noi.
- Eu te voi ajuta.
- Mă bucur pentru succesele tale.
- Orice s-ar întîmpla, noi îți vom fi alături.
- Povestește-mi, ce se-ntîmplă cu tine...

Maturii sunt capabili să opună rezistență influențelor și montajelor din exterior, însă copiii nu pot face același lucru. Ei nu sunt în stare să opună rezistență psihologică în relațiile cu părinții și adulții care le sînt apropiați (rude, vecini, profesori). De aceea, multe din montajele transmise de la părinți le determină pe viitor comportamentul, care va deveni stereotipizat și se va manifesta constant în situații similare. Ei nu conștientizează influența acestor montaje, precum nici noi, adulții, nu ne dăm seama de ele.

Desigur, o bună parte din aceste montaje sunt pozitive și influențează benefic dezvoltarea copilului: "Ești bravo!", "Ești foarte deștept!", "Vei reuși neapărat!", "Ceea ce gîndești tu este foarte important și pentru noi!", "Nu te dispera: data viitoare

la sigur, vei reuşi!". Ele îl ajută pe copil să-şi păstreze integritatea, Eul său şi să supravieţuiască în societate. Drept exemple de astfel de montaje pot fi proverbele, zicătorile, basmele şi poveştile, care devin modele de înţelepciune, în care binele învinge răul şi în care este important să ai încredere în tine şi în forţele tale. Dar există şi montaje distructive.

4. Discuţia ghidată *(anexa nr. 1).*

Să privim atent la montajele de mai jos şi să ne gîndim, dacă, în timp ce îi vorbim propriului copil, nu îl provocăm să fie încăpăţinat, agresiv, nervos, neîncrezut.

Un om cu autoapreciere adecvată reuşeşte să se realizeze în viaţă chiar de o face pe un fundal aptitudinal mediu. Cu siguranţă, sentimentul de vinovăţie, frică şi ruşine niciodată nu-l vor ajuta pe copil să crească sănătos şi fericit. Nu merită să-i transformăm viaţa în regrete, uneori copilul nu are nevoie doar de aprecierea faptelor şi comportamentului său, dar de simpla susţinere a celor de alături.

Procesul de educaţie deseori depinde atît de experienţa şi cunoştinţele părinţilor, cît şi de capacitatea de a înţelege, a simţi, a vedea şi a auzi cu sufletul şi raţiunea ce este în „cetatea" copilului.

ANEXA nr. 1
FIŞA-SUPORT PENTRU PĂRINŢI

MONTAJE NEGATIVE	MONTAJE POZITIVE
"Oamenii puternici nu plîng",	Corectează-te:
"Gîndeşte-te numai la tine, să nu-ţi fie milă de nimeni",	"Plîngi, că o să-ţi fie mai uşor",
"Eşti exact ca tatăl (mama) tău!",	"Cît vei oferi, atîta vei primi",
"Prostuţul meu!",	"Şi mama şi tata sunt bravo, ei sunt cei mai buni!",
"Mai bine nu-ţi mai dădeam viaţă!",	"Orice faci e deosebit",
"Ai să te plîngi toată viaţa ca tatăl tău/mama ta",	"Ce fericire e să te avem pe tine!",
"Dacă nu mă vei asculta, te vei îmbolnăvi",	"Fiecare îşi alege drumul său în viaţă",
"Surcica nu sare departe de trunchi",	"Tu vei fi întotdeauna sănătos",
"Cîte am făcut noi pentru tine, dar tu…",	"Ce vei semăna, aceea vei culege",
"Nu e treaba ta!",	"Noi te iubim, te înţelegem şi credem în tine",
"Dumnezeu o să te pedepsească!",	"Părerea ta contează",
"Nu mînca mult, vei fi gras şi nu te va iubi nimeni",	"Dumnezeu te iubeşte",
"Să nu ai încredere în oameni, se vor folosi de tine",	"Mănîncă sănătos!",
"Dacă vei proceda aşa, nimeni n-o să te iubească!",	"Fiecare om e valoros prin ceva, de la fiecare poţi învăţa",
"Tu mereu faci totul pe dos!",	"Cum îţi vei aşterne, aşa vei dormi",
"Femeile sunt mai naive ca bărbaţii",	"Fiecare poate greşi. Mai încearcă o dată",
"Eşti un rău!"	"Totul depinde de om",
	"Eu te iubesc aşa cum eşti"

5. Reflectare asupra parabolei „Floarea roşie" *(anexa nr. 2)*

ANEXA NR. 2
POVESTEA „FLOAREA ROSIE"

Într-o zi un băieţel s-a dus la şcoală. Băieţelul era mic, iar şcoala era mare. Dar cand băieţelul a văzut că intrarea în clasa lui se făcea printr-o uşă direct din curte a fost foarte fericit, iar şcoala nu i s-a mai părut atât de mare ca la început.

Într-o dimineaţă când băieţelul se afla în clasă, profesoara le-a spus copiilor: "Astăzi o să facem un desen". "Grozav", a spus băieţelul, căci îi plăcea foarte mult să deseneze. Ştia să deseneze o mulţime de lucruri: lei şi tigri, pui şi vaci, trenuleţe şi vapoare. Şi şi-a scos cutiuţa cu creioane colorate şi a început să deseneze… Dar profesoara a zis "Aşteptaţi!", "Nu începeţi încă!"

Şi a aşteptat până când i s-a părut că toţi copiii sunt pregătiţi. "Acum o să desenăm o floare", a zis profesoara. "Grozav", s-a gândit băieţelul, căci îi plăcea să deseneze flori. Şi a început să deseneze flori frumoase, şi le-a colorat în roz, portocaliu, albastru. Dar profesoara le-a zis copiilor: "Aşteptaţi, vă voi arăta eu cum să coloraţi". Şi a desenat o floare roşie cu o tulpină verde. "Acum puteţi începe!", a zis profesoara. Băieţelul a privit floarea profesoarei, apoi s-a uitat la floarea sa. A lui era mai frumoasă decât a profesoarei, dar n-a spus nimic. A întors doar pagina şi a desenat o floare ca cea a profesoarei… Era roşie, cu o tulpină verde.

Într-o altă zi, când băieţelul intrase în clasă prin uşa din curte, profesoara le-a spus copiilor: „Astăzi o să facem ceva din argilă". „Grozav", a spus băieţelul, căci îi plăcea să lucreze cu argila. Ştia să facă tot felul de lucruri din argilă: şerpi şi oameni de zăpadă, elefanţi şi camioane. Dar a aşteptat până ce toţi copiii au fost gata. „Acum o să facem o farfurie", a zis profesoara. „Grozav", s-a gândit băieţelul, căci îi plăcea să facă farfurii de toate formele şi mărimile. Şi a început să facă farfurii de toate formele şi mărimile. Dar profesoara le-a spus copiilor: „Aşteptaţi, vă arăt eu cum se face!" Şi le-a arătat cum să facă o farfurie adâncă. „Aşa! Acum puteţi începe!", a zis profesoara. Băieţelul s-a uitat la farfuria profesoarei şi apoi la ale sale. Îi plăceau mai mult farfuriile lui, decât farfuria adâncă a profesoarei. Dar n-a spus nici un cuvânt. Şi-a transformat farfuriile lui într-o bilă mare de argilă din care a făcut o farfurie adâncă şi mare ca cea făcută de profesoară.

Şi foarte curând băieţelul a învăţat să aştepte şi să privească, să facă lucruri ca cele făcute de profesoară, şi foarte curând n-a mai făcut nimic de unul singur.

S-a întâmplat într-o zi că băieţelul şi familia lui s-au mutat într-o altă casă, într-un alt oraş. Şi băieţelul a trebuit să meargă la şcoală. Şcoala cea nouă era şi mai mare şi nu mai avea nici o uşa prin care să intre direct din curte în clasa lui. Trebuia să urce nişte trepte înalte şi să meargă de-a lungul unui coridor lung până ajungea în clasa lui.

În prima zi de şcoala profesoara le-a zis copiilor: „Astăzi o să facem un desen!"

„Grozav", a zis băieţelul, şi a aşteptat să-i spună profesoara ce să facă… Dar ea n-a zis nimic. S-a plimbat prin clasă. Când a ajuns lângă băieţel i-a spus:

„Tu nu vrei să desenezi?"

„Ba da!", a zis băieţelul.

„Ce desen facem?"

„Nu ştiu, până nu-l faci", a zis profesoara.

„Cum să-l fac?", zise băieţelul.

„Cum îți place ție!", răspunse ea.

„Să-l colorez cum vreau eu?", a mai întrebat băiețelul.

„Cum vrei tu!", a fost răspunsul ei.

„Dacă toți ați face același desen, și l-ați colora la fel, cum să știu eu cine l-a făcut?"

„Nu știu!", zise băiețelul.

Și a început să deseneze o floare roșie cu o tulpină verde...

Subiectul: CONFLICTUL DINTRE GENERAȚII

Instituția:

Data:

Durata: 45-60 min.

Grupul-țintă: părinții.

Scopul: realizarea unui program de intervenție în cadrul unui conflict dintre generații.

Obiective:

- Diminuarea stării de tensiune interioară.
- Demararea unui proces de comunicare bazat pe negociere și compromis.
- Clarificarea propriei imagini și edificarea încrederii în sine.
- Încurajarea ascultării active și a sprijinului reciproc.
- Dezvoltarea unor abilități de comunicare eficientă.

Forma activității: seminar.

Metode și procedee: discuția dirijată, lucrul în grup, studiu de caz, jocul didactic.

Resurse: suportul pentru părinți (anexe), povestea-alegorie "Scufița Roșie".

Cauza conflictului: decalajul manifestat dintre atingerea maturității biologice și statutul social al persoanei, contradicții dintre capacitățile adolescentului și posibilitățile oferite de societate.

Bibliografie:

1. Șchiopu U., Verza E., Psihologia vârstelor: ciclurile vieții, Editura Didactică și pedagogică, Buc., 1997.
2. Conflictele și comunicarea, Ghid prin labirintul artei de a face față conflictelor, Editura ARC, Chișinău, 1998, 320 p.
3. Cornelius, Helena; Faire, Shoshana., Știința rezolvării conflictelor, Editura Știința & Tehnica, București, 1996, 208 p.

Desfășurarea activității:

1. Cuvînt introductiv *(5 min.).*

Psihologul american J. Dewey afirma: „Oamenii trăiesc în comunitate în virtutea lucrurilor pe care le au în comun, iar comunitatea – prin care ei ajung să dețină în comun acest lucru. Comunicarea e un mod de a exista al comunității".

Nu putem să nu comunicăm. Prin comunicare transmitem mesaje, informații, emoții, idei, care ne ajută să fim înțeleși și, respectiv, să-i înțelegem pe cei din jur.

Aspectul comunicării devine și mai discret, cînd ne referim la calitatea conversației dintre părinți și copii, și anume dintre generația adultă și adolescenți. Pentru a menține o relație bună cu copilul este important să se comunice eficient cu ei. Apariția conflictelor dintre părinți și copii este un fenomen normal, cineva afirma: „Conflictele dintre părinți și copii sunt veșnice", însă este important, cum fac față ambele părți implicate.

Adolescența este definită de psihologi drept o perioadă de dezvoltare intensă, atît pe plan fiziologic, cît și în plan mintal. Aceste schimbări îl provoacă ado-

lescentului deseori stări de revoltă, disconfort şi senzaţia că nu este înţeles de cei din jur.

Gândiţi-vă la modul în care doriţi ca majoritatea oamenilor să vă răspundă, atunci cînd sunteţi supărat. Uneori doriţi, pur şi simplu, să fiţi lăsaţi în pace. Alteori, însă, doriţi ca cineva să vă asculte, să vă înţeleagă şi să vă accepte sentimentele. Este foarte probabil ca şi copilul să aştepte acelaşi lucru de la dumneavoastră.

Acest program vă propune o comunicare bazată pe respect reciproc. Aceasta presupune ca părinţii şi copiii să-şi exprime sentimentele pe care le au unul faţă de altul, în mod onest, fără frică şi să se accepte unul pe celălalt.

2. „Vedem diferit aceleaşi lucruri" *(20 min.).*

Părinţilor li se propune să se împartă în grupuri. Fiecărui grup i se distribuie cîte o imagine din anexa nr. 1, pentru a o privi.

Peste 30 de secunde de examinare, purtătorul de cuvînt al fiecărui grup, spune ce a reuşit să vadă membrii grupului respectiv în această imagine.

Apoi participanţii împreună cu moderatorul vor încerca să evidenţieze diferenţele care au apărut între modul de percepere a fiecărui grup.

Concluzie:

Două sau mai multe persoane pot privi exact acelaşi lucru, dar datorită propriului sistem de valori şi a modului personal de a privi, fiecare vede altceva, are o altă percepţie.

Fiecare are o viziune proprie vis a vis de experienţa sau evenimentul, situaţia care are loc în viaţa cotidiană. Chiar dacă informaţia obiectivă este unică, la fel pentru toţi, fiecare va interpreta în modul său subiectiv acest lucru. De aceea părinţii ar trebui să încerce să fie mai înţelegători faţă de felul de a percepe, de a gândi şi interpreta faptele adolescenţilor.

În procesul discuţiilor, este important ca participanţii să fie încurajaţi să îşi asume „riscul" de a vedea mai multe aspecte ale unei probleme.

Fiecare îşi creează propria realitate. ***Având percepţii diferite, realităţile de asemenea pot fi foarte diferite. Aceste diferenţe cauzează adesea neînţelegeri şi conflicte.***

! Important este ca părinţii să asculte poziţia adolescenţilor chiar dacă este în dezacord cu a lor, pentru a avea o imagine globală şi obiectivă asupra situaţiei. Astfel, se va putea realiza o discuţie calmă, bazată pe respect reciproc şi o rezolvare mai eficientă a problemei.

Pentru a înţelege mai bine care sînt avantajele acestei modalităţi de abordare a situaţiei de conflict, se va realiza activitatea următoare.

3. „Egalitatea" *(20 min.).*

Egalitatea este acceptarea necondiţionată şi respectul fiecărei persoane indiferent de vîrstă, abilităţi sau nivelul său intelectual şi este o modalitate eficientă de relaţionare şi depăşirea neînţelegerilor dintre părinţi şi copii.

Toţi cunosc povestea Scufiţa Roşie încă din fragedă copilărie. Bineînţeles că fiecare erou din poveste a fost etichetat ca fiind bun sau rău. Dar care a fost motivul acestei etichetări? Oare am avut deplină dreptate, categorisind pe cineva drept rău, fără a examina minuţios situaţia? Ne-am gîndit împreună că şi „cel rău" poate avea dreptatea sa? L-aţi ascultat vreodată pe lup? Probabil, că nu. Vă propun să citim o altă versiune a poveştii cunoscute şi poate că aceasta ne va determina să ne schimbăm părerea (Anexa nr. 2).

4. „Ascultarea reflexivă" *(10 min.).*

Pentru a fi eficient în discuţiile cu adolescentul, părinţii trebuie să dezvolte ascultarea reflexivă, care implică înţelegerea a ceea ce simte adolescentul şi vrea să spună. Apoi să construiască mesaje la persoana întîi, pentru a evita critica adolescentului în urma neasumării responsabilităţii. Adolescentul nu trebuie să se simtă atacat verbal. Mesajul trebuie să fie centrat asupra propriei persoane şi nu asupra persoanei adolescentului. Ca vorbitor, atunci cînd trimiteţi un mesaj, ar trebui:

- Să ştiţi ceea ce doriţi să spuneţi şi să o faceţi într-o manieră clară, cu respect şi sensibilitate faţă de ascultător.
- Încercaţi să vă înţelegeţi sentimentele, să vă exprimaţi emoţiile şi gândurile prin cuvinte potrivite, prin acţiuni corespunzătoare, printr-un comportament nonagresiv.
- Percepeţi relaţiile cu adolescentul ca fiind relaţii între doi adulţi.
- Folosiţi un limbaj care duce la scăderea tensiunii, rezistaţi tentaţiei de a face atacuri la persoană şi acuzaţii, prin înlocuirea acuzatorului tu, cu declaraţii mai puţin provocatoare de tip ***eu***.

Observaţi diferenţa

Incorect	Corect
Stai toată ziua la calculator şi iar vei avea note mici la şcoală.	Cînd stai atît de mult timp la calculator, îmi fac griji pentru reuşita ta şcolară.
Tu chiar nu mă asculţi...	Am sentimentul că nu am fost înţeles...
Dacă vei mai lipsi de la cursul de germană, nu vei mai pleca nicăieri la odihnă vara/iarna.	Numărul lipselor de la cursul de germană îmi provoacă îndoieli în ce priveşte plecarea la odihnă vara/iarna.
Chiar nu poţi să telefonezi pentru a anunţa unde eşti, atunci cînd întîrzii şi nu vii acasă?	Cînd întîrzii şi nu vii acasă, mă îngrijorez că ţi s-a întîmplat ceva, pentru că nu ştiu, unde eşti.

ANEXA nr. 1

ANEXA nr. 2
POVESTEA SCUFIȚA ROȘIE
(versiunea lupului)

Pădurea era casa mea. Trăiam în ea și țineam foarte mult la ea. Într-o zi, pe când curățam pădurea de gunoaiele pe care un turist le-a lăsat în urmă, am auzit niște pași. M-am strecurat în spatele unui copac și am văzut o fetiță care venea pe cărare și care ducea un coșuleț. Am început să o privesc cu suspiciune pentru că era îmbrăcată destul de ciudat: avea hainele roșii și ceva pe cap, ca și cum n-ar fi vrut să fie recunoscută. Bineînțeles că am oprit-o, ca să văd ce e cu ea. Am întrebat-o cine era, unde merge și de unde vine. Mi-a răspuns că merge la casa bunicii sale. Și cum mergea ea pe cărare, am văzut cum a scos o bucată de ciocolată și a început să o mănânce, asta după ce a aruncat pe cărare ambalajul de la ciocolată. Imaginați-vă! Nu numai că a pătruns în pădure fără permisiunea mea, dar mai era și nepoliticoasă cu mine. Și, pe deasupra, îmi murdărea și casa! Așa că m-am hotărât să îi dau o lecție.

Am fugit înainte la casa bunicii sale. Când am văzut-o pe bunica ei, mi-am dat seama că o cunoșteam. Cu ceva ani în urmă, am ajutat-o să scape de șobolanii pe care îi avea în casă. I-am explicat bunicii ce s-a întâmplat și ea a fost de acord să îi dăm o lecție. Ba mai mult: bunica a fost de acord să se ascundă sub pat, până o chemam eu.

Când a sosit fetița, am invitat-o în dormitor, unde eram eu în pat, îmbrăcat ca și bunica ei. Fetița s-a apropiat de mine și primul lucru pe care l-a făcut a fost să îmi spună ceva urât legat de urechile mele mari. Cum am mai fost insultat pe tema asta, i-am spus doar că urechile mari mă ajută să aud mai bine. Pe urmă, fetița a făcut o altă remarcă răutăcioasă, spunând că am ochii bulbucați. Pentru că vroiam să rămân calm, i-am spus doar că ochii mari mă ajută să văd mai bine. Dar următoarea insultă m-a înfuriat rău de tot. Mi-a spus ceva legat de dinții mei mari. Atunci m-am enervat cumplit. Pur și simplu nu mi-am mai putut stăpâni furia. Așa că am sărit din pat și i-am urlat că dinții mei mari mă ajută să o mănânc mai bine.

Dar, nici un lup nu ar mânca vreodată o fetiță mică. Cu siguranță nu aveam intenția de a o mânca. Cred că oricum avea un gust destul de rău. Tot ce vroiam era să o sperii un pic. Dar fetița a început să alerge prin cameră și să țipe. Am început să o urmăresc, gândindu-mă că, dacă o prind, voi putea să o liniștesc.

Deodată, ușa a zburat dată de perete de un pădurar mare, care avea un topor în mâini. Am știut imediat că sunt în primejdie, așa că am sărit pe fereastră și am fugit cât de repede am putut.

Și asta nu e totul. Bunica fetiței nu a spus niciodată povestea, așa, cum a fost. Așa că toți mă știu acum că sunt periculos și rău. Toată lumea mă ocolește acum. Poate că fetița a trăit fericită mulți ani după, însă eu, cu siguranță – nu.

ANEXA nr. 3
REGULI PENTRU PĂRINȚI ÎN COMUNICAREA CU ADOLESCENTUL

- Împărtășește-i experiențele tale - când vorbești cu copilul tău despre o problemă pe care o are, încearcă să faci o legătură între problema lui și ceea ce ți s-a întâmplat ție în trecut. Va aprecia acest lucru și va realiza că nu este singurul care a trecut prin această problemă.

- Fă-ți timp pentru a discuta cu el - te poți așeza alături de el, însă ai grijă să nu faci acest lucru într-un mod care să-l deranjeze, ci fiind prietenoasă și arătându-i că ești interesată de activitățile, preocupările și opiniile lui. În acest mod îi vei câștiga încrederea.

- Atunci când ai greșit, recunoaște - este foarte important să recunoști atunci când greșești și să-ți ceri scuze pentru ceea ce ai spus sau ai făcut.

- Arată-i de câte ori ai ocazia că îl iubești - nu uita să îi spui copilului tău că îl iubești, cu toate că el se poartă ca și cum nu i-ar păsa.

- Invită-l la o plimbare cu mașina - când sunteți în mașină este mult mai ușor să comunici cu copilul. Dacă te arăți puțin indiferent și îl lași pe el să înceapă discuția, va vorbi mult mai deschis.

- Vorbiți pe rând - această metodă va îndepărta momentele în care țipați unul la celălalt. Dacă tu vorbești acum, el trebuie să asculte și să-ți respecte opinia, iar când este rândul lui, tu trebuie să-l asculți pe el.

- Abordează un alt mod de comunicare, de exemplu prin mail - în așa fel veți putea discuta cu fiica sau fiul Dvs. despre niște teme care până acum nu vă încumetați să comunicați. Cu timpul veți căpăta curajul să spuneți totul tête-à-tête.

- Alege-ți cu grijă motivele de ceartă - încearcă să te concentrezi pe subiecte de discuție mai complexe (alcoolul sau drogurile), precum și alte teme ce te ajută în formarea copilului tău. Este mai bine să lași deoparte lucrurile minore pentru că întotdeauna veți fi în conflict.

Dragi părinți, NU UITAȚI:
pentru a vă învăța să comunicați eficient cu copiii Dvs.
trebuie MULTĂ RĂBDARE și PERSEVERENȚĂ!

Subiectul: VIOLENŢA ÎN FAMILIE: PROBLEME ŞI SOLUŢII

Instituţia:

Data:

Durata: 90 min.

Grupul ţintă: părinţii.

Scopul: sensibilizarea părinţilor în vederea preîntîmpinării violenţei în familie.

Obiective:

- Să definească conceptul de violenţă în familie;
- Să evidenţieze semnele evidente care ne vorbesc despre prezenţa acesteia;
- Să acorde ajutor şi asistenţă în cazul depistării unor cazuri concrete de violenţă în familie;
- Să evidenţieze cauzele violenţei;
- Să identifice portretul copilului agresiv;
- Să promoveze un comportament non-violent în situaţiile de conflict.

Forma activităţii: seminar în cadrul Universităţii pentru părinţi.

Metode şi procedee: convorbirea, jocul didactic, brainstorming, discuţia dirijată, lucrul în grup, explicarea.

Resurse: marchere, foi A3, fleepchart, postere, scheme.

Bibliografie:

1. Вахмянина Г. «Больше не вернусь» // Соц-защиты, 1998, №4, стр. 39-41.
2. Дашковский Х. «Словесная агрессия» // Наука и жизнь №6, 1995, стр. 99-101.
3. Зритнев В., Зритнева Е. «Все семьи несчастливы . . . одинаково» // Соц-защита №11-12 1981 г.
4. Inga LACHI, "Bătaia părintească înseamnă violenţă, nu educaţie" // Moldova Suverană.
5. «Разорвать круг молчания. О насилии в отношении женщин»/под редакцией и с предисловием, Н.М. Римашевской.-М.:КомКнига, 2005.
6. Основы социальной работы: Учебник. Отв. ред. П. Д. Павленок. - М.: Инфра-М., 1997. - 368 с.

Desfăşurarea activităţii:

1. Salutul.

2. Jocul "Deschide pumnul". Părinţii vor fi rugaţi să formeze perechi. Unul din ei va strînge pumnul, celălalt va trebui să deschidă pumnul.

Discuţie:

- Ce metode aţi folosit pentru a deschide pumnul?
- Ce aţi simţit, când vi s-a deschis pumnul cu forţa?
- Aplicarea forţei fizice faţă de altă persoană este o manifestare a violenţei ?

3. Brainstorming: cuvântul cheie "violenţă".

4. Abordarea temei: Violenţă - conduită şi atitudine care constau în constrângerea fizică sau psihică exercitată de unele persoane asupra altora pentru a le impune voinţa. Fiecare din noi a auzit strigăte în apartamentul de undeva de alături sau s-a întîlnit cu ochii plini de lacrimi a vecinei care s-ar părea că trăieşte într-o familie destul de armonioasă. Dar ce se întâmplă după pereţii casei ei, cetăţii ei pentru noi este un mister. Violenţa este nu numai aplicarea forţei fizice cu sau fără provocarea de leziuni corporale, specialiştii o definesc ca aplicarea intenţionată a forţei unui membru al familiei orientat împotriva altui membru în scopul dominării şi controlului.

Exemplele sunt multiple: "Părinţii au spart un serviciu de ceramică de capul unei fetiţe de 10 ani şi însîngerată, îmbrăcată doar într-o rochiţă subţire, au încuiat-o la balcon. Afară era toamnă tîrzie".

"Bunica îi frigea palmele Nastei, 6 ani, cu fierul încins ca nepoata să nu ceară de mîncare".

Faptele sunt îngrozitoare şi din păcate nu sunt unice. Lumea în care s-au spulberat toate reperele morale s-a înrăit. Mulţi consideră, că toate astea se întîmplă în familiile defavorizate sau cu părinţi alcoolici. Dar nu se poate să fim atât de subiectivi.

Oare niciodată nu aţi fost martori la aşa scene publice ca:

- în Centrul Comercial un bărbat îmbrăcat solid îşi insultă soţia că a cumpărat ceva în loc de altceva.
- la staţia de troleibuz o mamă bine îmbrăcată cu răutate în voce ţipă la fiica ei care a călcat în noroi cu pantofii cei noi. Mama o descalţă şi o trece prin băltoacă desculţ. La observaţiile celor din jur exclamă: „Fiica e a mea, fac ce vreau cu ea. Data viitoare, înainte de a călca, se va gîndi".

Familia încetează a mai fi un garant pentru cei bătrîni, femei şi copii. Ea se transformă într-o zonă periculoasă de crime orientate împotriva personalităţii. Nimeni nu este asigurat de posibilitatea apariţiei violenţei în familie. Jertfe ale violenţei în familie pot fi atît femei cît şi bărbaţi, indiferent de vîrstă, statut social, economic sau politic.

Potrivit unui *studiu* realizat în anul 2004, de Guvernul RM în comun cu UNICEF, fiecare al şaselea părinte ţipă la propriul copil, fiecare al cincilea părinte îl ameninţă cu bătaia, iar fiecare al patrulea părinte îşi bate copilul. Un alt studiu, realizat în şapte ţări ale Europei: Bulgaria, Letonia, Lituania, Macedonia, Polonia, Ucraina şi Republica Moldova arată că bătaia este agreată atunci, cînd aceştea comit furturi mici, consumă alcool, mint, nu vin la timp acasă, fumează, nu ascultă de părinţi. În ţara noastră studiul a fost realizat în 10 şcoli din municipiul Chişinău, unde au fost chestionaţi peste 140 de profesori. Ţara noastră devansează de aproape două ori Bulgaria, în care pedepsirea copiilor prin bătaie este acceptată de doar de 28 la sută din profesori. Totodată, RM este singura ţară din cele şapte în care mai mult de jumătate din profesorii chestionaţi consideră copiii proprietate a părinţilor.

Deseori, părinţii percep bătaia ca pe o metodă de educaţie, pentru că nu realizează care sunt efectele negative asupra dezvoltării copilului şi nu cunosc alternative nonviolente în educaţie. Studiile arată că un copil bătut sistematic în familie va deveni, în rare cazuri, o persoană pozitivă, optimistă, care îşi va realiza potenţialul. Dimpotrivă, de cele mai multe ori el preia comportamentul violent al părinţilor şi, ajuns matur, îşi educă, la rîndul lui, propriii copii, de asemenea, prin bătaie.

Conflictul intrafamilial reprezintă o perturbare momentană, temporară sau prelungită a funcţionalităţii familiale, caracterizată printr-o încărcătură emoţională negativă şi prin scurtcircuitarea relaţiilor de comunicare dintre membrii gru-

pului respectiv. El poate fi de intensitate variabilă, luând forme diferite, de la o simplă discuţie în contradictoriu până la injurii şi ameninţări, sau poate culmina cu agresivitatea fizică îndreptată asupra partenerului de cuplu sau şi asupra celorlalţi membri ai familiei. Poate fi de tip exploziv, exprimând o eliberare bruscă a afectelor negative cumulate în timp, sau de un tip insidios şi trenant, de intensitate medie, reprezentând, însă, fondul obişnuit pe care se desfăşoară interacţiunile familiale. Poate fi tranzitoriu, pasager, specific unor perioade de „criză" relaţională sau a unor situaţii existenţiale dificile care intervin în viaţa grupului respectiv; dar poate fi, de asemenea, stabilizat sub forma unor patternuri reacţionale caracteristice pentru relaţiile cotidiene ale membrilor familiei în cauză; în aceasta situaţie, starea conflictuală ajunge uneori să nu mai fie recunoscută drept ceea ce este, ea ţinând de o rutina a raporturilor interpersonale.

Conflictele familiale frecvente, de mare intensitate, care sfârşesc cu acte de violenţă, dar, într-o măsură importantă, şi acelea moderate din acest punct de vedere, însă recurente, constituind climatul relaţional-afectiv al vieţii cotidiene sunt indicatori ai disfuncţionalităţii grupului respectiv. Atunci când climatul afectiv este echilibrat, caracterizat de un nivel înalt de satisfacţie obţinut în relaţiile cu ceilalţi parteneri ai actului interpersonal (soţ-soţie, copii-copii, părinţi-copii), el constituie o premisă importantă a maturizării intelectual-afective a copilului. Unele defectualităţi individuale ale copilului, cum sunt hiperexcitabilitatea sau instabilitatea, se pot atenua chiar până la un punct, printr-o structură caracterială compensatorie, când mediul social şi familial sunt adecvate.

Dezechilibrele emoţionale, tensiunea, violenţa, conflictualitatea vor fi de incriminat atunci când avem de-a face cu diferite forme de tulburări de comportament, dar şi cu retardări intelectuale, care adesea nu sunt condiţionate atât genetic, cât social. În general, climatul familial perturbat pe termen lung este un mediu de socializare negativă şi un factor psihopatogenetic de primă importanţă implicat în dezvoltările dizarmonice de personalitate.

5. Lucrul în grup:

- grupul 1: *Caracteristicile familiei violente* (Anexa nr. 1).
- grupul 2: *Tulburările copilului educat de către părinţi violenţi* (Anexa nr. 2).
- grupul 3: *Factorii ce contribuie la dezvoltarea violenţei copilului* (Anexa nr. 3).
- grupul 4: *Portretul copilului violent* (Anexa nr. 4).

6. Demonstrarea şi explicarea posterelor:

- *Portretul copiilor femeilor care sunt supuse violenţei* (Anexa nr. 5).
- *Schema tratării violente a copilului* (Anexa nr. 6).
- *Ciclurile violenţei* (Anexa nr. 7).

7. Feedback.

ANEXA nr. 1
CARACTERISTICILE FAMILIEI VIOLENTE:

- îi antrenează pe toţi membrii familiei, indiferent de vârsta, rol şi statut;
- subminează nevoile de bază ale copilului (mai ales nevoia de securitate, de iubire şi de ataşament, de recunoaştere şi stimă de sine);
- furnizează copilului modele de comportament deviant, pe care acesta le preia prin imitaţie; în cazul violenţei, atât rolul de agresor, cât şi acela de victimă sunt stabilite, atunci când nu se constată deficienţe psihice constituţionale, în cele din urmă, comportamente învăţate; în acest sens, statisticile indică o transmitere a violenţei de la o generaţie la alta în proporţie de 75%;
- este relativ impermeabilă la influenţele din mediul exterior, de unde vine dificultatea intervenţiilor terapeutice din afară.

Când conflictul este o constantă a vieţii domestice sau capătă o intensitate mare, apar tulburări la nivelul personalităţii tuturor membrilor din familia respectivă; copilul este, însă, întotdeauna cel mai lezat – pentru că nu se poate apăra şi pentru că este în creştere; efectele sunt amplificate atunci, când este vorba de etapa de dezvoltare timpurie sau de perioadele critice (pubertate, adolescenţă). Indiferent de forma tulburărilor, imaginea de sine este grav afectată, în sens devalorizant, este subminat procesul dobândirii identităţii personale, raportarea la lume se face depresiv-anxios sau, dimpotrivă, impulsiv-agresiv.

Adecvarea răspunsului la noua stare de fapt – a cărei noutate implică un grad mai mic sau mai mare de incertitudine – presupune un moment de confruntare iniţială; în familiile fundamentate pe armonie relaţională, pe dragoste şi respect reciproc, confruntarea, chiar dacă sunt impregnate negativ din punct de vedere emoţional, înseamnă exprimarea alternativelor de acţiune posibile, compararea lor şi, în fine, opţiunea pentru o soluţie comună, într-un joc al negocierilor, în care fiecare cedează câte ceva. Avem astfel de-a face cu un proces evolutiv; momentele iniţiale de dezacord şi dezechilibru relaţional sunt urmate de reinstaurarea stării de echilibru, la un nivel superior, pentru că au fost experimentate şi învăţate în comun noi comportamente adaptative de interacţiune.

În familiile în care cei doi parteneri conjugali au un statut egalitar, ei sunt, de obicei, în aceeaşi măsură, agenţi ai conflictului; astfel, de exemplu, gestul agresiv al bărbatului devine un stimul declanşator pentru reacţia agresivă a femeii, într-o circularitate care nu ia sfârşit decât o dată cu epuizarea afectelor care au generat conflictul. În familiile în care relaţiile dintre membrii diadei conjugale se constituie ca raporturi de forţă, de dominaţie-supunere, partenerul dominant, de obicei bărbatul, este unicul iniţiator al stării conflictuale, celuilălt fiindu-i rezervat un rol pur pasiv. Când personalitatea partenerului dominant este marcată de imaturitate morală, de lipsă de responsabilitate faţă de ceilalţi membri ai familiei, de o rezistenţă scăzută la frustrare, apare nevoia urgentă de a găsi un „ţap ispăşitor" asupra căruia să se abată furtuna afectelor eliberate; persoana cea mai slaba din grup este investită pentru acest rol predilect (de obicei soţia sau unul dintre copii). Chiar în situaţiile aparent non-violente, tensiunile din familie, stresul, anxietatea sunt adesea diminuate prin proiectarea lor asupra unei persoane vulnerabile, incapabile de a riposta direct; în acest fel, tensiunea relaţională este redusa pînă la un prag de toleranţă acceptabil, prin „sacrificarea" unui partener, care le preia, în scopul de menţinere a coeziunii grupului. Deşi, în principiu, mai rar în fapt, victimă poate fi atât femeia, cât si bărbatul, statisticile, în ţările în care ele exista, indică faptul că în 95% din cazuri femeia este aceea care îndura violenţele bărbatului.

Chiar daca nu este ţinta directa a agresiunii, în calitatea sa de martor, copilul suportă indirect efectele abuzurilor la care un părinte îl supune

mele cercetări ne arată că suferința copilului este mai profundă și are consecințe mai ample și mai de durată decât în cazurile în care copilul este o victimă directă. A-și vedea părinții, lovindu-se reciproc, înseamnă mai mult decât a fi el cel lovit, căci este vorba aici de clătinarea și insecuritatea întregului esafodaj al vieții căminului, al locului în care se petrece nașterea lui biologica și psihică" (Catheline, Marcelli, 1999).

Tot în acest sens, s-a constatat că și atunci când nu este vorba de violență majoră, ci de o stare conflictuală mai puțin severă, dar repetitivă, quasi-continua, dezvoltarea copilului este periclitată; s-a observat, de exemplu, că disensiunile frecvente între părinți au o influență mult mai nefastă asupra dezvoltării sale emoționale, sociale și cognitive, decât unele situații carențiale, cum ar fi cele datorate absenței tatălui.

ANEXA nr. 2
TULBURĂRILE COPILULUI EDUCAT DE CĂTRE PĂRINȚI VIOLENȚI:

- tulburări organice sau funcționale;
- dezvoltare fizică și intelectuală mai lentă, comparativ cu copiii din familiile armonioase, uneori chiar retard mental;
- imaturitate morală și afectivă;
- instabilitate psihică, hiperexcitabilitate, impulsivitate, toleranță scăzută la frustrare;
- tulburări de conduită: agresivitate în raporturile interpersonale sau, dimpotrivă, pasivitate în fața agresiunilor celorlalți. În această sfera a problemelor de comportament se înscriu: fuga de acasă, abandonul școlar, consumul de alcool sau droguri, furtul și minciuna ca forme defensive de comportament.

Incidența reală a fenomenelor de violență la nivelul populației este, însă, greu de stabilit; statisticile se contrazic adesea în această privință. O explicație constă în faptul că mediile sărace, caracterizate de promiscuitate morală și de deficit cultural prezintă o toleranță crescuta la violență; astfel, anumite acțiuni abuzive nu sunt recunoscute ca atare; mai ales atunci, când partenerii de cuplu preiau din familiile lor de origine asemenea modele comportamentele, ei rămân atașați unei reprezentări sociale a violenței care plasează în zona normalității forme precum: controlul economic al femeii în cadrul familiei și al relației ei cu exteriorul, agresiunea verbală sau emoțională, considerând violențe doar acele acte care amenință sau lezează persoana din punct de vedere fizic sau sexual. La aceasta se adăugă faptul că persoanele agresate sunt foarte puțin dispuse să mărturisească brutalitățile la care sunt supuse în interiorul căminului; umilința, rușinea, sentimentul infamării și teama sunt tot atâtea motive de a-și păstra secrete suferințele, în încercarea de a păstra respectul celor din jur pentru propria persoana. Raporturile de dominație-supunere nu implică, însă, prin ele însele, relaționări de tip agresiv; ele sunt specifice familiilor patriarhale tradiționale, bazate pe o structură de tip autoritar, guvernate de un „pater familiae" cu drept exclusiv de decizie; organizarea ierarhică a acestui tip de familie are drept consecință un grad mai mare de acceptare a dominației prin forță, care poate devia spre violență domestică. Chiar dacă familia extinsă, de tip patriarhal, devine tot mai mult un model de organizare revolut, tinzând să fie înlocuită, mai ales în mediul urban, de familia nucleară, atunci când partenerii cuplului nuclear provin din astfel de familii, ei rămân adesea purtătorii valorilor și normelor grupurilor de origine, reinstituind raportul de dominație masculină – supunere feminină ca o axă a sistemului normativ-axiologic moștenit și transpus în noua structură familială.

Tranziția de la familia patriarhală, întemeiată pe autoritatea absolută a „sefului-pater", la grupul familial nuclear, este de natura să inducă schimbări în expectațiile și atitudinile membrilor subordonați – poate puțin sesizabile, dar active în relația cu liderul grupului. Astfel, autocrația acestuia poate fi resimțită de ceilalți ca o limitare excesivă a dezvoltării și a libertății personale, fără ca ei să reacționeze în mod deschis. Fie de teamă, fie pentru ca la nivel conștient acceptă normele si valorile înscrise în „codul de legi" instituit, consolidat și validat de experiența multor generații - inacceptabil, însă, la nivel inconștient, pentru că se opune unor nevoi profunde și neexprimate – nu se ajunge la o confruntare directă. În absența unor asemenea confruntări, nici unul dintre membrii grupului nu va considera că în familia respectivă există neînțelegeri, certuri, conflicte. Cu toate acestea, relațiile lor cu soțul/tatăl pot fi puternic conotate negativ din punct de vedere emoțional, configurând un conflict latent, nemanifestat încă, de care actorii relației pot fi prea puțin conștienți. Această diferențiere între conflictul exprimat și tensiunea conflictuală subliminală, relevă faptul că răspunsurile la un chestionar menit să surprindă conflictualitatea intrafamilială nu pot să facă evidente decât o parte a situațiilor de acest gen – cea vizibilă, manifestată – ponderea reala a fenomenului, mult mai mare, continuând să rămână ascunsă abordărilor de tip cantitativ.

ANEXA nr. 3
FACTORI CE CONTRIBUIE LA DEZVOLTAREA VIOLENȚEI COPILULUI

Majoritatea particularităților comportamentului personal se dezvoltă prin imitare. Un rol covîrșitor în formarea agresivității îl are copilăria omului. În așa fel asistarea la așa scene de violență în copilăria precoce orientate spre mamă pot duce la formarea înclinației spre alcoolism, narcomanie, precum și la un comportament agresiv în maturitate. Agresivitatea în familie deseori duce la agresivitate în viața ulterioară a omului. Se formează o continuitate morbidă a unuia dintre cele mai urîte fenomene sociale din care derivă o mulțime de alte fenomene sociale nedorite.

1. **Determinantele individuale ale agresivității.** Cercetările au arătat că indivizii cu un nivel înalt de anxietate manifestă un nivel mai jos de agresivitate decît indivizii cu un nivel scăzut de anxietate, așa cum primii au tendința de a se aștepta la dezaprobare din partea altor oameni și cu un deznodămînt negativ.
2. **Caracteristica personală** (atribuție preconcepută a agresivității). Reprezintă în sine tendința de a atribui altor oameni intenții răufăcătoare chiar și atunci, cînd acestea lipsesc.
3. **Temperamentul** – se manifestă la cea mai fragedă vîrstă și, de obicei, nu se schimbă în decursul vieții.
4. **Autoritarismul** – oamenii mai autoritari sunt mai agresivi.
5. **Sentimentul de rușine**. Există următoarea legitate, cu cît mai des omul resimte sentimentul de rușine în procesul de interacțiune cu alți oameni, cu atît el este mai predispus spre furie și comportament agresiv.

6. Diferenţele de sex. Femeile şi bărbaţii se deosebesc, mai întîi de toate, prin montajele lor vizavi de comportamentul agresiv. Bărbaţii folosesc agresivitatea ca un mijloc de atingere a scopului stabilit şi sunt înclinaţi de a aplica agresivitatea direct. Femeile folosesc violenţa ca un mijloc de exprimare a furiei sau de exteriorizare a stresului prin eliberarea energiei agresive şi sunt predispuse de a prefera agresivitatea indirectă celei directe, aducînd daune adversarului adesea pe căi ocolite. Diferenţele de gen în agresivitate sunt generate de faptul că în majoritatea culturilor se consideră că bărbaţii în multe situaţii trebuie să se comporte mai agresiv decît femeile.

7. Apartenenţa naţională are şi ea o oarecare importanţă în formarea comportamentului agresiv, fiindcă există culturi în care sunt prezente atitudini pozitive faţă de manifestarea agresivităţii. De asemenea, la oameni agresivitatea este intensificată de durere, atît cea fizică, cît şi cea sufletească. Un stimul deosebit de puternic îl constituie comportamentul atacant al altui om. Pe timp de arşiţă oamenii devin mai irascibili şi excitabili. Spaţiul restrîns sau intruziunea în spaţiul personal al persoanei de asemenea sunt factori de stres. Spaţiul restrîns, umiditatea ridicată, zgomotul, aerul poluat, practicarea sportului sau urmărirea unor competiţii sportive suscită excitaţia persoanei, care este asociată cu gînduri şi sentimente distructive poate să contribuie la un comportament agresiv.

8. Televiziunea. Spectatorii nu numai că ilustrează modelele televizate de violenţă, dar şi în condiţiile de urmărire permanentă a unor asemenea scene omul devine insensibil la durerea altuia, este distorsionată viziunea lor despre realitate. Urmărirea violenţei la televizor transformă percepţia realităţii, oamenii încep să perceapă lumea mai periculoasă, ceea ce duce la intensificarea fricilor şi anxietăţii.

9. Ereditatea are o influenţă asupra sensibilităţii sistemului nervos şi faţă de stimului violenţei.

10. Componenţa chimică a sîngelui are o importanţă considerabilă asupra sensibilităţii sistemului nervos faţă de stimulii violenţei.

11. Alcoolul intensifică agresivitatea, şterge individualitatea, micşorînd nivelul de conştiinţă a persoanei şi capacităţii persoanei de a pune în calcul consecinţele acţiunilor sale. Trebuie de avut în vedere că procesele biologice se desfăşoară în context social. De aceea trebuie se recunoscut că asupra agresivităţii acţionează diferiţi factori, iar factorii biologici ai mediului au un rol covîrşitor.

ANEXA nr. 4
PORTRETUL COPILULUI VIOLENT

Psihologul american Aron a investigat particularităţile personale ale copiilor care se bucură de o reputaţie agresivă, pe părinţii acestora precum şi condiţiile de viaţă în care trăiesc şi sunt educaţi. Concluziile sunt următoarele: aceşti copii, de regulă, nu sunt iubiţi. Ei nu sunt interesaţi de activităţile şcolare, în schimb le plac filmele cu scene violente şi eroii pe care ei îi imită. Părinţii lor, de regulă tot sunt agresivi, deseori aplică pedepse fizice şi permanent îşi exprimă nemulţumirea referitor la comportamentul lor. Şi lor de asemenea le plac filmele violente şi iau în derîdere compasiunea copiilor lor faţă de jertfele violenţei [5, p.11].

De asemenea negativ se răsfrînge asupra persoanei şi pierderea mamei fie moartea fizică a acesteia, înstrăinarea copilului de la mamă şi educarea copilului în instituţiile sociale sau nedorinţa mamei de a avea grijă de copilul său (deprivarea maternă). Deprivarea maternă duce la aceea că la copil apare mai întîi de toate sentimentul respingerii şi abandonării. Aceasta duce la apariţia unei tensiuni în relaţiile cu oamenii. Se intensifică o atitudine negativă faţă de ceilalţi oameni şi faţă de sine însuşi, se formează o autoapreciere scăzută. Dar chiar în condiţiile lipsei mamei şi dragostei ei faţă de copil poate să se dezvolte un cetăţean socialmente sănătos, capabil spre o dezvoltare armonioasă şi fără de manifestări agresive. Pentru aceasta în viaţa copilului trebuie să fie prezent cel puţin un om matur apropiat copilului, iubitor şi primitor necondiţionat. Comportamentul real al părinţilor are o importanţă majoră asupra copilului. Comportamentul lor neagresiv, clarificarea problemelor în caz de necesitate în lipsa copiilor sunt factori foarte importanţi în formarea viitorului stil comportamental al copilului. Părinţii trebuie preventiv să analizeze conţinutul programelor televizate, pentru a-i proteja pe copii de la vizionarea scenelor violente prezentate la televizor. Dacă copilul, totuşi, a privit un film sau o emisiune, unde se întîlnesc acte de violenţă, atunci părinţii trebuie să le comenteze, ca copiii să înţeleagă că viaţa reală diferă de ceea ce văd ei la televizor şi că ei nu trebuie să rămînă indiferenţi faţă de rău şi suferinţă.

Oamenii nu se nasc maniaci

Oamenii nu se nasc, ci devin maniaci în anumite condiţii. Din analiza datelor, condiţiile de educare, copilăria, părinţii maniacilor au multe trăsături comune. Există chiar şi termenul ştiinţific de „mama lui Cicatilo". Acestea sunt nişte femei despotice cu un caracter autoritar şi un un rol accentuat de „lider familial", deseori singuratice sau permanent înjosindu-şi soţul (care este tăcut şi resemnat), care interzic copiilor săi contactele cu semenii. Încă o trăsătură caracteristică este şi faptul că în familiile viitorilor maniaci deseori se trăieşte după o „morală dublă". De exemplu, tatăl, care cere de la fiu să fie cinstit, singur este arestat pentru furt, iar mama cu o „moralitate înaltă" de îndată ce tatăl se îmbolnăveşte aduce acasă amanţi, intrînd în contact sexual practic în ochii copilului în timp ce tatăl muribund zace peste perete în camera de alături. (Fragment din viaţa lui Iurie Ţuman – asasin în serie). Poate din cauza acestei „morale distorsionate" la băieţi se tulbură scala valorilor etice, deseori ceea ce e alb lor li se pare negru şi ei absolut deloc nu pot să înţeleagă oamenii, să se clarifice în motivele acţiunii. Cercetătorii au demonstrat că punctul vulnerabil al maniacului, din cauza căruia el „alunecă" pe segmentul realităţii, este incapacitatea de a comunica cu oamenii, fiindcă copilăria - atunci cînd comunicarea cu semenii, vital necesară pentru formarea ulterioară a viitoarei personalităţi şi a manierei de comportare - decurge sub interdicţia părinţilor de a întreţine contacte cu vecinii sau colegii de şcoală. Deficitul de comunicare cu semenii, de dragoste părintească, permanenta lipsă a emoţiilor pozitive, incapacitatea de a înţelege şi de a se exprima produc schimbări ireversibile de personalitate.

Maniacii nu sunt capabili să iubească. Şi omoară nu oameni, dar corpuri. În conştiinţa lor, oamenii sunt doar un supliment la organele sexuale. Are loc o depersonalizare îngrozitoare, omul pentru ei nu este o personalitate, un destin, nici chiar un gen Vasile sau Victoria.

ANEXA nr. 5
PORTRETUL COPIILOR, MAMELE CĂRORA SUNT SUPUSE VIOLENȚEI

Vârsta copiilor	Emoții	Conștiința	Comportament
Preșcolari			
Copiii la aceasta vîrstă sunt cei mai neputincioși și posedă minimum de abilități cognitive și comportamentale pentru ca să depășească situația	Panică, neliniște. Neliniște în privința ambilor părinți. Teama de divorț. Înțepenire, emoționare.	Memorie scurtă la evenimente. Înțelegerea limitată a violenței. Neliniștea pentru încălcarea cursului firesc al vieții. Vrea reunirea familiei.	Plînge, se lamentează, are izbucniri de irascibilitate, fuga în sine, pasivitate. Pierderea abilităților de dezvoltare (impulsivitate, egoism). Devine taciturn, iresponsabil. Are coșmaruri nocturne, tulburări de somn.
Școlari			
Copiii la aceasta vîrstă posedă un spectru mai larg de priceperi și abilități comportamentale pentru ca să facă față situației care îi traumează. Ei fac încercări active de a se împotrivi violenței, tind să apere jertfa și să determine importanța situațiilor stresante. În rezultat, în comparație cu copiii de vîrstă mai mică, acești copii resimt sentimente de vină și rușine, o atitudine contradictorie față de părinți și o depresie permanentă.	Depresie, o stare de tristețe, neliniște, sentimente de vină și rușine. Simt responsabilitate și neputință, neliniște și o sensibilitate mărită față de semnalele de pericol. Neîncrederea în maturi. Sentimente ambivalente față de părinții care comit violența (neîncredere și atașament concomitent).	Incapacitatea de a se concentra și memoria insuficientă. Gînduri și imagini violente obsesive. Fantezii referitor la eliberarea jertfei sau familiei. Încercări de a înțelege violența. Atitudine ambivalentă față de problema divorțului.	Scăderea însușitei școlare. Comportament social moștenit. Acuze de caracter psihosomatic (durer i de burtă, cap etc.). Agresivitate și cruzime în relațiile cu ceilalți. Nesupunere și un comportament de sfidare, distrugere a proprietății. Retrăirea situației traumatizante în procesul discuției sau jocului. Dereglarea relațiilor interpersonale cu semenii.
Adolescenți			
Manifestarea permanentă a insuportabilității, intoleranței față de violența în familie duce la îndepărtarea copiilor de vîrsta adolescentină de familie și autoidentificare. În rezultat adolescenții pot să părăsească familiile la o vîrstă timpurie și să exprime un comportament antisocial și autodistrugător. Ambivalența în atitudinea față de părinți poate să se schimbe cu favorizarea unuia dintre ei.	Autobiciuirea, sentiment de vină și rușine, idei suicidare. Furie, explozii emoționale. Fidelitatea față de unul din părinți. Depresie și sentiment de deznădejde. Lipsa compasiunii față de ceilalți. Susceptibilitatea și neîncrederea față de cei maturi.	Gînduri și imagini violente obsesive. Insuficienta abilitate de a se concentra și memora. Sentimente amestecate de iubire și ură. Credința în faptul că violența este ceva normal. Învinuirea celorlalți de comportamentul său.	Scăderea însușitei școlare. Chiulește de la lecții. Fuga de acasă. Activitate sexuală mărită. Implicarea în narcomanie. Comportament asocial, încălcarea ordinii publice. Refuzul de a colabora cu maturii. Caracterul exploziv și agresiv al comunicării interpersonale. Agresarea și ofensarea celor dragi.

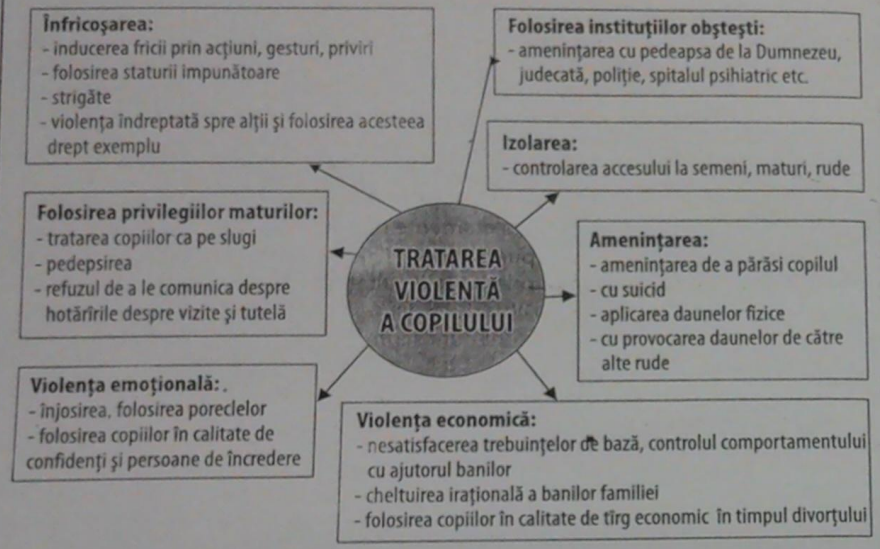
Rezultatele influenței violenței în familie asupra copiilor

- Anual 3,3 milioane de copii în vîrstă de 3-17 ani sunt supuși riscului de a urmări aplicarea violenței asupra mamelor.
- 70% din bărbații care aplică violența asupra partenerelor lor se comportă violent și cu copiii.
- Copiii din familiile, unde sunt observate cazuri de violență, cu 15% mai mult sunt pedepsiți fizic sau sunt ignorați de părinți în comparație cu nivelul american mediu.
- Un sondaj realizat pe un eșantion de 900 de copii din adăposturile pentru femeile supuse violenței a arătat că aproximativ cu 70% din copii s-au comportat brutal sau au fost completamente delăsați.
- Aproximativ 50% au fost supuși abuzului fizic sau sexual. 5% au fost spitalizați în rezultatul traumelor primite în rezultatul unui tratament agresiv. De regulă, copiii au fost supuși agresiunii din partea bărbaților.
- În 90% de cazuri la copii le sunt cunoscute cazuri de violență față de mamele lor.
- Copiii, care au fost martori ai violenței în familie, manifestă aceleași simptome, ca și copiii supuși violenței fizice.
- 62% din fii în vîrstă de 14 ani au suferit, încercînd să-și protejeze mamele de violență din partea partenerilor lor.

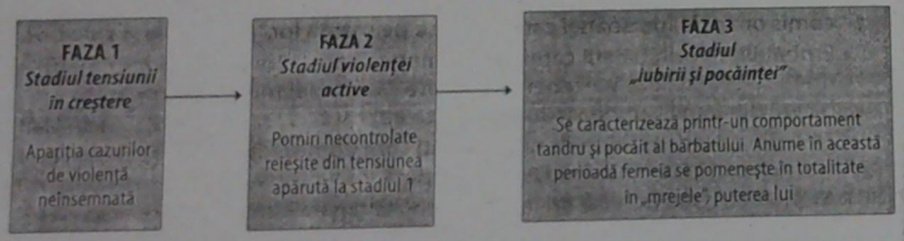
Violența în familie și încălcările adolescenților

- Pentru băieții adolescenți asistarea la scenele de violență din familie constituie un factor premergător al încălcărilor în perioada adolescentină și criminalizării în maturitate.
- 63% din adolescenții, care încalcă sau sunt acuzați de crimă, anterior au comis omicidul persoanei care o agresa pe mama lor.
- Probabilitatea că băieții care au fost martorii agresării mamei lor în maturitate să-și agreseze partenerele este de 11 ori mai mare în comparație cu băieții din familii, unde violența nu este aplicată.
- 74% din crimele comise de adolescenți sunt comise de către copiii care au fost educați în familii, unde este exercitată violența.
- Asemenea copii de șase ori mai frecvent săvârșesc tentative de suicid.
- Probabilitatea că acești copii vor consuma alcool sau droguri este cu 50% mai înaltă.
- Probabilitatea comiterii unui viol de către acești copii crește pana la 24%.
- Violența față de mama lor constituie una din cauzele fugii de acasă.

ANEXA nr. 6
SCHEMA TRATĂRII VIOLENTE A COPILULUI


Înfricoşarea:
- inducerea fricii prin acţiuni, gesturi, priviri
- folosirea staturii impunătoare
- strigăte
- violenţa îndreptată spre alţii şi folosirea acesteea drept exemplu
Folosirea instituţiilor obşteşti:
- ameninţarea cu pedeapsa de la Dumnezeu, judecată, poliţie, spitalul psihiatric etc.
Izolarea:
- controlarea accesului la semeni, maturi, rude
Folosirea privilegiilor maturilor:
- tratarea copiilor ca pe slugi
- pedepsirea
- refuzul de a le comunica despre hotărîrile despre vizite şi tutelă
TRATAREA VIOLENTĂ A COPILULUI
Ameninţarea:
- ameninţarea de a părăsi copilul
- cu suicid
- aplicarea daunelor fizice
- cu provocarea daunelor de către alte rude
Violenţa emoţională:
- înjosirea, folosirea poreclelor
- folosirea copiilor în calitate de confidenţi şi persoane de încredere
Violenţa economică:
- nesatisfacerea trebuinţelor de bază, controlul comportamentului cu ajutorul banilor
- cheltuirea iraţională a banilor familiei
- folosirea copiilor în calitate de tîrg economic în timpul divorţului

ANEXA nr. 7
CICLURILE VIOLENŢEI


FAZA 1
Stadiul tensiunii în creştere
Apariţia cazurilor de violenţă neînsemnată
FAZA 2
Stadiul violenţei active
Porniri necontrolate reieşite din tensiunea apărută la stadiul 1
FAZA 3
Stadiul „iubirii şi pocăinţei"
Se caracterizează printr-un comportament tandru şi pocăit al bărbatului. Anume în această perioadă femeia se pomeneşte în totalitate în „mrejele" puterea lui

Violenţa este de obicei standardă. Ciclul violenţei are 3 faze:

1. Încordarea – manifestări ocazionale de ofensă. Femeile de obicei reacţionează liniştit, încercînd să degajeze atmosfera sau străduindu-se să-şi apere poziţia în familie. Ambii parteneri pot îndreptăţi comportamentul bărbatului ca o reacţie la stresul provocat de serviciu, bani, etc. Cu creşterea tensiunii capacitatea femeii de a se reţine sau de a echilibra situaţia devine din ce în ce mai slabă. Anume la acest stadiu pentru femeie este cel mai necesar şi efectiv de a găsi susţinere şi ajutor.

2. Violenţa acută – are loc o exteriorizare a încordării în cea mai negativă formă. Atacurile de furie sunt într-atît de puternice că agresorul nu poate nega existenţa lor, iar femeia nu poate nega ca ele nu au asupra ei o influenţă puternică. Deşi femeia de obicei simte din timp apropierea unei asemenea situaţii şi cu apropierea ei creşte starea de depresie şi frică. Cu toate acestea violenţa acută există din cauza că bărbatul alege un mijloc violent de relaţii. Ulterior intervine negarea seriozităţii incidentului, apelarea la organele de ordine publică, la ajutorul medical. La acest stadiu femeia trebuie să fie ajutată să conştientizeze că în cazul intuirii apropierii unui act de violenţă acesta se poate şi trebuie de evitat prin părăsirea locuinţei, ascundere, chemarea prietenilor în ajutor.

3. "Luna de miere" În această perioadă bărbatul poate fi grijuliu, iubitor, vinovat, să promită că asemenea incidente nu se vor repeta niciodată sau, dimpotrivă, să o învinuiască pe femeie că ea a provocat violenţa. În această perioadă femeia este fericită şi crede că acest om se va schimba. Aceasta este perioada, cînd femeii îi este cel mai greu să plece, dar trebuie de ţinut minte că odată aplicat un act de violenţă tinde de a fi repetat, cu o intensitate crescîndă.

Subiectul: DROGUL ÎN ŞCOLI – FLAGEL IEŞIT DE SUB CONTROL

Instituţia:

Data:

Durata: 2 ore.

Grupul ţintă: părinţii elevilor din gimnaziu şi liceu.

Scop: cunoaşterea tipurilor de droguri, riscurile şi consecinţele pentru viaţa tinerilor.

Obiective:

- Informarea şi educarea minorilor în domeniile juridic şi civic pentru a-i învăţa să-şi exercite drepturile şi să-şi asume responsabilităţi într-o societate democratică;
- Dezvoltarea unui comportament civic şi facilitarea formării unui sistem de valori bazat pe respectarea normelor de convieţuire socială;
- Formarea la minori a unei concepţii comunitare de prevenire şi combatere a criminalităţii.

Forma de activitate: lectoriu pentru părinţi sau Şcoala părinţilor.

Metode şi procedee: conversaţie, expunere, dezbateri, studiu de caz.

Resurse: suport informaţional; caiete.

Motivaţie: Unul dintre obiectivele prevalente ale reformei şcolii actuale şi ale celei viitoare este transferarea demersului didactic de pe latura informativă, cu consecinţa sa, dovedită păguboasă perpetuarea unui tip de învăţământ reproductiv, golit de elementul motivaţional, participativ, afectiv - pe latura sa formativă, pe dobândirea nu a unei cantităţi impresionante de cunoştinţe aride, perisabile, inoperante adesea, cât mai ales pe educarea şi modelarea personalităţii elevului prin formarea de convingeri şi concepţii corespunzătoare cerinţelor unei societăţi democratice. Este motivul pentru care, în viziunea reformei, o educaţie se cere făcută printr-un parteneriat activ, printr-o cooperare şi conlucrare benefică.

Bibliografie:

1. Agenţia Naţională antidrog, alegeviata.ro
2. Campbell Ross, Copiii noştri şi drogurile, Curtea Veche, Bucureşti, 2001.
3. Dragan J., Dicţionar de droguri, Ed. CH Beck, Bucureşti, 2005.
4. Mass-media scrisă (ziarul Monitorul, Timpul, Flux, Adevărul).
5. Paraschiv G., Drogurile – ispită otrăvitoare, Ed. Carte universitară, Bucureşti, 2006.
6. Revista „Arborele lumii".

Desfăşurarea activităţii:

1. Salutul.

2. Dezbateri pentru a găsi răspuns la întrebările:

- Care este rolul familiei în identificarea şi eliminarea factorilor de risc existenţi ce pot afecta dezvoltarea minorilor?

Concluzii:

◊ este necesară reconsiderarea locului familiei în societate, dezvoltarea educaţiei familiale şi a serviciilor sociale pentru susţinerea familiilor aflate în dificultate;
◊ promovarea cercetării abuzului şi neglijării copilului, inclusiv în familie, iniţierea de măsuri eficiente de intervenţie;
◊ creşterea rolului autorităţilor publice locale în protecţia familiei şi a copilului;
◊ perfecţionarea continuă a legislaţiei în domeniu.

- Auzim din ce în ce mai mult despre tinerii care se droghează, despre faptul că devin dependenţi de droguri. Ce sunt drogurile şi ce cunoaşteţi despre acest lucru? *(Anexa nr. 1)*
- Care sunt efectele şi pericolele generate de droguri? *(Anexa nr. 2)*

Majoritatea oamenilor nu cunosc suficient de multe lucruri referitoare la efectele pe care le implică consumul diferitelor droguri, existând confuzie şi informaţii greşite în acest domeniu.

- Cunoaşteţi câteva dintre motivele cele mai des întâlnite pentru care un om ajunge să consume droguri? *(Anexa nr. 3)*

Pentru a nu fi tentaţi să folosiţi droguri trebuie să vă formaţi deprinderi care să vă ajute să:

◊ recunoaşteţi în orice moment situaţiile periculoase şi să faceţi diferenţe între influenţele pozitive şi cele negative;
◊ să calculaţi rezultatele şi consecinţele deciziilor şi acţiunilor voastre;
◊ să rezistaţi influenţelor negative chiar dacă ele vin din partea prietenilor;
◊ să rezolvaţi situaţiile conflictuale în care sunteţi implicaţi într-o manieră care să nu vă dea sentimentul înfrângerii;
◊ să aveţi încredere în Poliţie, astfel încât să apelaţi la ajutorul poliţistului ori de câte ori ai vreo problemă.

- Daca totuşi sunteţi victima unei infracţiuni, ce trebuie să reţineţi pentru ca poliţiştii să prindă infractorul? *(Anexa nr. 4)*
- Cum să te păzeşti de infractori? *(Anexa nr. 5)*

3. Recomandări. Sfaturi cum să te păzeşti de infractori *(Anexa nr. 6)*.

4. Concluzii. Trăim într-o societate în care trebuie să ştim să ne protejăm de tentaţii şi în acelaşi timp de delincvenţi, să devenim cetăţeni de onoare ai Patriei, şi nu delincvenţi.

ANEXA nr. 1

Droguri pot fi orice substanțe, de la țigări și alcool, până la heroină. Droguri sunt:

Amphetaminele

De obicei se prezintă sub formă de pudră albă sau maro, dar pot fi și sub formă de pilule sau capsule. În general, se inhalează sau se injectează. Generează stări de bună dispoziție, supraexcitare, dar pot apărea urmări ca: depresiuni și insomnii. Utilizarea îndelungată poate produce mania persecuției.

Cannabis

Material tare sau amestec cu ierburi. Se fumează în țigări sau pipă, uneori amestecat cu tutun. Are miros caracteristic de iarbă. Utilizatorii devin vorbăreți. Există risc de accidente în caz de intoxicație.

Cocaina

Pudră albă, în general inhalată nazal. Poate fi injectată sau uneori fumată. Are efecte similare cu amphetaminele, dar duce mai ușor la dependență.

Heroina

Pudră albă sau maronie. În general, se topește pe o folie de aluminiu și se inhalează fumul. Poate fi inhalată, dar și injectată. Poate produce inițial o stare de alertă, apoi de beție. Supradoza duce la inconștiență. Utilizarea frecventă duce la dependență. Abstinența unui utilizator regulat produce stări de rău similare cu gripa.

Ciupercile afrodisiace

Ciupercile mâncate proaspete sau uscate. Cresc spontan în Marea Britanie. Au efecte similare cu Cannabisul. Riscul constă în confundarea lor cu alte ciuperci otrăvitoare. Pot fi pilule roșii sau albe ori fiole. Au același efect ca heroina.

L.S.D.

Tablete subțiri, colorate. Se iau pe cale bucală. Produc împăienginerea ochilor și uneori supraexcitarea. Utilizarea masivă produce confuzie acută și mania persecuției.

Tranchilizante

Tabletele prescrise de medic uneori luate ilegal. Efectul pe care-l produc este similar cu cel dat de alcool.

Injecțiile

Multe droguri pot fi injectate. Riscurile sunt abcesele, infecțiile, otrăvirea sângelui, hepatita și HIV/SIDA.

ANEXA nr. 2

Efectele drogurilor depind de:

- doza absorbită
- modul de administrare
- persoana care consumă
- experiențe anterioare
- mediul în care se consumă drogul.

Principalele *riscuri* sunt:

* producerea unui accident sub influența drogurilor
* câteva categorii de droguri pot îngreuna sau bloca respirația
* supradoza accidentală poate duce la inconștiență sau chiar la moarte
* dependența, după utilizarea regulată.

ANEXA nr. 3

1. Se ivește posibilitatea și tinerii pur și simplu încearcă. O singură încercare nu înseamnă că ești dependent;
2. Tinerii sunt dornici de a încerca, deoarece consumul de droguri este văzut ca un act excitant care necesită curaj. Este nevoia adolescentului de a brava;
3. Unii tineri folosesc droguri pentru a scăpa de problemele zilnice. Ei au nevoie de sprijin pentru a trece peste sentimentul de rătăcire sau de vină fără a folosi droguri;
4. Consumul de droguri poate fi provocat de singurătate, de sentimentul de inutilitate, de lipsa respectului de sine sau a încrederii în forțele proprii.

ANEXA nr. 4

Ce trebuie să cunoască poliția

Dacă sunteți victima unei infracțiuni sau chiar dacă auziți sau vedeți ceva suspect, acestea sunt datele care vor fi utile poliției:

- L-ați mai văzut înainte?
- Ce vârstă avea?
- Înălțimea și constituția fizică?
- Aspectul exterior?
- Forma feței, bărbierit sau cu barbă?
- Modul cum se îmbracă?
- Orice semn particular (tatuaje, cicatrici).
- Tembrul vocii, vorbea cu accent?
- Avea mașină: puteți s-o descrieți?
- Ați văzut în ce direcție a plecat?

ANEXA nr. 5

Elevii vor da câteva sfaturi despre faptul cum să te păzești de infractori:

- Nu dați niciodată numărul dvs. de telefon sau alte date personale, când primiți un apel de la o persoană care spune că a greșit numărul.

- Ori de câte ori sunteţi victima unui atac, contactaţi cât mai curînd poliţia.
- Refuzând să depuneţi reclamaţie, ajutaţi infractorii să comită şi alte fapte.

Elevii ascultă sfaturile pe care le dau şi completează:

CINE SUNĂ LA UŞĂ

- Ţineţi în permanenţă uşa încuiată şi asigurată cu lanţul de protecţie.
- Verificaţi prin vizor identitatea vizitatorilor. Nu deschideţi, dacă de cealaltă parte se află o femeie sau un copil.
- Cheile de la uşă nu vor fi ţinute împreună cu actele personale şi banii.
- Nu vă lăsaţi ademenit (ă) de ghicitori sau alţi vânzători de iluzii.
- Lăsaţi cheile casei numai unei persoane de mare încredere.
- Evitaţi a spune necunoscuţilor că locuiţi singur (ă).
- Fiţi precaut (ă) cu cunoştinţele ocazionale.

PE STRADĂ

- Păstraţi în poşetă sume de bani lichizi cât mai mici.
- Evitaţi deplasarea pe bordura trotuarului având geanta spre carosabil. Geanta poate fi smulsă.
- Poşeta atârnată pe umăr trebuie în permanenţă protejată cu mâna. Profitându-se de înghesuială, barele pot fi tăiate.
- În sacoşa cu cumpărături nu puneţi niciodată portmoneul cu bani, actele sau cheile casei.
- Aveţi grijă, cînd vă deplasaţi, pe traseul spre locuinţă, evitând traversarea parcurilor, străzilor pustii.
- La coborâre din mijlocul de transport în comun, căutaţi să mergeţi aproape de persoanele care se îndreaptă în aceeaşi direcţie.

TRANSPORTUL ÎN COMUN

- În mijloacele de transport în comun, poziţionaţi poşeta în faţă şi dacă e posibil între voi şi un punct fix al vehiculului.
- Dacă vă aşezaţi pe scaun, ţineţi bagajele în faţă în nici un caz spre exterior.
- Seara în mijloacele de transport în comun aşezaţi-vă cât mai aproape de conducătorul vehiculului sau de o altă femeie.
- Evitaţi compartimentele goale din tren sau metrou.
- Evitaţi sub orice formă serviciile oferite de necunoscuţi.

ANEXA nr. 6

Dacă sunteţi agresaţi de o persoană, lucru pe care nu îl doresc nimănui, dar care se poate întâmpla zilnic într-o societate, iată <u>câteva sfaturi pe care vi le ofer:</u>

1. Violul, agresiunea sunt experienţe traumatice şi revenirea va dura o perioadă de timp. Vă puteţi pierde încrederea în sine şi puteţi trăi un sentiment de vinovăţie şi ruşine care este total nefondat. Dar, atâta timp cât sentimentul persistă, aveţi nevoie de ajutor din partea familiei, prietenilor sau medicilor.
2. Nu vă izolaţi şi nu riscaţi să vă refugiaţi în liniştea înşelătoare oferită de consumul exclusiv de alcool sau de alte droguri.

3. În timp vă veţi simţi capabil (ă) să vă întoarceţi la viaţa de zi cu zi liber (ă), să fiţi din nou voi înşivă.

Fetelor apăraţi-vă singure!

1. Dacă sunteţi atacate, este foarte greu de recomandat cum să reacţionaţi. Unele persoane se blochează, altele acţionează rapid şi opun rezistenţă.
2. Va trebui să faceţi o evaluare rapidă a agresorului: este înarmat şi puternic? Vă puteţi lupta cu el? Îl puteţi păcăli?
3. Vă puteţi gândi acum în ce fel veţi reacţiona în situaţia, când aţi fi atacată: dacă nu aţi fost atacată fizic, dar vă simţiţi ameninţată, încercaţi să discutaţi cu el. În acelaşi timp căutaţi ocazia de a fugi.
4. Încercaţi să atrageţi atenţia celor din jur ţipând, strigând, vorbind tare sau lovindu-l pe agresor. Dacă sunteţi atacata, puteţi folosi orice aveţi la îndemână (umbrela, poşeta, sacoşa, tocurile de la pantofi sau spray-ul).
5. Dacă un agresor doreşte să vă lovească, el o va face indiferent, dacă opuneţi sau nu rezistenţă. Este foarte important să reclamaţi rapid ceea ce s-a întâmplat.
6. Cu cât întârziaţi mai mult să anunţaţi poliţia, cu atât va fi mai greu prins infractorul. Formaţi 902 sau mergeţi la cea mai apropiată secţie de poliţie – este esenţial pentru siguranţa altora şi binele dvs.

Subiectul: PREVENIREA ŞI MONITORIZAREA CAZURILOR DE DELINCVENŢĂ JUVENILĂ ŞI ABANDON ŞCOLAR

Instituţia:

Data:

Durata: 45 min.

Grupul ţintă: profesori, părinţi.

Scop: depistarea situaţiilor de risc ale abandonului şcolar şi a manifestărilor deviante în rândul elevilor.

Obiective:

- Identificarea comportamentelor ce manifestă acte de violenţă şi fapte de delict;
- Oferirea suportului psihopedagogic necesar în stabilirea relaţiei elev-şcoală-familie;
- Familiarizarea cu cauzele absenteismului nejustificat.

Forma activităţii: Şcoala părinţilor; Ora psihologului.

Metode şi procedee: prezentarea informaţiei.

Resurse: suport informaţional, fişă "Consecinţele plecării părinţilor peste hotare".

Bibliografia:

1. Copilul meu e singur acasă, CIDDC, Chişinău, 2007.
2. Migraţia şi efectele ei în plan familial, OIM, 2006.
3. Paladi G., Gagauz O., Timuş A., Familia: probleme sociale, demografice şi psihologice, Chişinău, 2005.
4. Raport de studiu „Situaţia copiilor rămaşi fără îngrijire părintească în urma migraţiei", UNICEF, Chişinău, 2006.

Desfăşurarea activităţii:

1. Cuvânt introductiv:

instabilitatea socio-economică din Republica Moldova şi tranziţia au determinat pe mulţi dintre parinti să plece la muncă în străinătate pentru a-şi putea întreţine familia. Desigur, câştigurile obţinute sunt importante atât pentru familie, cât şi pentru economia ţării, însă această migraţie spre vest are şi aspecte mai puţin dorite. Acestea ar fi destrămarea familială şi „abandonul" copiilor la bunici sau la alte rude, cu consecinţe psihologice grave în timp pentru aceştia.

Fenomenul copiilor „orfani" cu părinţi este, probabil, unul dintre cele mai neaşteptate, pe care le trăieşte familia zilei de azi. Din păcate, societatea nu este suficient de pregătită să contracareze efectele sale negative, neexistând, până în prezent, nici un sistem formal de susţinere emoţională a acestor copii, mult mai expuşi afecţiunilor psihice şi riscurilor sociale, în comparaţie cu ceilalţi. Activitatea are drept misiune prevenirea problemelor elevilor cu părinţi plecaţi peste hotare.

2. Psihologul va prezenta cum se simt copiii ai căror părinţi sunt plecaţi peste hotare (analize din observaţiile sale sau rezultate în urma cercetării acestor copii) *(vezi anexa nr. 1).*

Se vor prezenta câţi părinţi au plecat peste hotare, comparativ (un părinte, ambii părinţi).

ANEXA nr. 1

Părinţi plecaţi la muncă în străinătate şi consecinţe psihologice asupra elevilor

Odată cu deschiderea hotarelor către Uniunea Europeana s-au îngroşat rândurile părinţilor care încearcă să-şi construiască un viitor, muncind pe tărâmurile străine. Conform rezultatelor studiilor sociologice, actualmente, peste 60% din populaţia Republicii Moldova se află la muncă peste hotare. Acasă copiii lor, rămaşi în grija unui bunic, unchi, vecin, de multe ori nepriceput sau indiferent, se maturizează prea repede. Sunt şi cazuri în care copilul cel mare de vârsta adolescenţei este şi tată, şi mamă, având grijă de fraţii lui mai mici. În situaţii extreme copilul rămâne total abandonat şi autorităţile trebuie să aibă grijă de el. Numai în oraşul Străşeni sunt peste 1800 de copii cu *ambii părinţi* plecaţi în străinătate.

Statistica Direcţiei municipale pentru Protecţia Drepturilor Copilului pentru anul 2007 arată că sunt înregistrate 416 cazuri de familii cu ambii părinţi plecaţi în străinătate, la muncă, lăsând acasă 836 de copii. Plecarea unuia dintre părinţi duce la schimbarea comportamentului copiilor, de asemenea la nerespectarea cerinţelor stabilite anterior de către părinţi. Mulţi copii conştiincioşi ajung chiulangii, fetele cuminţi o iau pe căi greşite, rămân însărcinate, băieţii ascultători se apucă de fumat, băut devin bătăuşi. Iar când părinţii se întorc, nu le vine a crede ce găsesc acasă! Dar regretele sunt tardive. Dacă-i numărăm pe cei plecaţi la muncă în ţările Uniunii Europene (aproximativ un milion), atunci constatăm că acasa rămâne o generaţie întreagă dintre care unii fiind la vârsta copilăriei, iar alţii a adolescenţei. Ei sunt generaţia "Singur acasă"...

Există o problemă extrem de delicată care apare: ar fi mai bine ca părinţii să rămână acasă şi să nu aibă bani pentru educaţie şi îngrijire, sau e mai bine să plece, eliminând problemele financiare, însă să rămână copiii în grija altor persoane sau doar cu un părinte. Nimeni nu poate impune unei familii ce să facă, dar trebuie evidenţiate consecinţele psihologice care apar ca urmare a absenţei numai a unuia din părinţi pe o perioadă mai lungă.

Plecarea unuia dintre părinţi sau a ambilor, conduce la un sentiment de abandon sau la anxietatea de separare. Şi este foarte posibil că odată ajunşi la maturitate să abandoneze şi ei copiii lor, ca un fel de protest şi ca răzbunare împotriva propriilor părinţi.

Astfel, intervine lipsa de afectivitate care este de cele mai multe ori autocompensată prin cheltuieli nejustificate şi prin imaginea creată, însă banii nu pot compensa lipsa părinţilor şi rolul lor în dezvoltarea copilului şi în viaţa zilnică.

Absenţa părinţilor sau a unuia poate conduce şi la probleme şcolare, copilul nu poate să se concentreze, se închide în sine sau devine neliniştit, abandonează şcoala, imposibil de a fi dirijat, manifestă agresivitate, indisciplină şi absenteism nejustificat. Părinţii plecaţi sunt de mai multe tipuri: unii sună frecvent, alţii vin acasă la câteva luni şi-l vizitează, iar alţii trimit doar bani...

În concluzie, psihologii recomandă să se evite plecarea ambilor părinţi în străinătate, precum şi participarea la câteva întâlniri de consiliere psihologică care ar

stabili relația dintre părinți după plecare și relația între părintele plecat și copil, pentru a se evita apariția de probleme.

Fișă "Consecințele plecării părinților peste hotare"

Ce se poate întâmpla, când părinții își lasă copilul în grija bunicilor și pleacă pe meleaguri străine? În aceste cazuri se dezvoltă:

- diverse tulburări de comportament, mergând de la indisciplină, conflicte cu colegii, absenteism școlar;
- agresivitate, delincvență, consum de droguri, tutun, alcool;
- tendința de marginalizare;
- alegerea unor prieteni nepotriviți, apartenență la grupuri negative;
- comiterea unor infracțiuni;
- acumularea de absențe, risc sporit de abandon școlar;
- nu ascultă de părintele/tutorele legal;
- nu se înțeleg cu colegii și nu reușesc să se integreze în colectiv;
- dezinteres pentru învățătură;
- riscul că acești copii să sufere atât de mult din cauza lipsei părinților, încât să se îmbolnăvească;
- stres permanent și dezvoltarea de diferite patologii: de la depresii, ticuri, enurezis, până la depresii cu elemente psihotice și chiar schizofrenie.

CAPITOLUL III

ACTIVITĂȚI DE PSIHOPROFILAXIE PENTRU ELEVI

Subiectul: ACTIVITATEA DE AZI CONTEAZĂ ȘI MÂINE

Instituția:

Data:

Durata: 45 min.

Grupul țintă: elevii claselor primare I-IV.

Scopul: dobândirea abilităților de explorare și planificare a carierei.

Obiective:

- Cunoașterea importanței achizițiilor personale pentru viața cotidiană și viitoarea carieră;
- Familiarizarea cu diverse meserii;
- Aprecierea efortului zilnic în pregătirea de viitor.

Forma de activitate: discuție dirijată.

Metode și procedee: brainstorming, discuția, lucrul în grup, conversația, explicația.

Resurse: coală mare de hârtie, foi, markere, fișe de lucru, cuburi.

Bibliografie:

1. Salomia E., Marcinschi M., Ghidul carierei mele, București, 2002.

Desfășurarea activității:

1. Brainstorming: cuvântul cheie „meserii" (5 min.).

Se cere elevilor să exemplifice cât mai multe meserii cunoscute. Se notează pe o coală mare de hârtie (aceasta va rămâne pe tablă pe tot parcursul activității).

Discuții: V-ar plăcea vreo una dintre aceste meserii?

Pentru a ajunge să practicați aceste meserii ce trebuie să mai faceți?

Concluzia: Deci, ce înveți astăzi, îți poate fi util mâine.

2. Fișa de lucru "Ce învăț astăzi mă poate ajuta mâine" (durata 15 min.):

- Elevii se împart în 3 grupe;
- Se va scrie pe bilețele câte una din deprinderile principale pe care le do-

bândesc elevii în şcoală: citit, scris, socotit;
- Reprezentanţii grupelor trag câte un bileţel şi primesc o foaie de lucru.

Sarcina de lucru: să identifice în viaţa cotidiană şi profesională cât mai multe utilizări ale deprinderii respective (7 min.):

- Distribuirea fişei de lucru *(anexa nr. 1)*. Elevii sunt rugaţi să comunice rezultatul activităţii pe grupe;
- Se notează la tablă într-un tabel (similar celui din fişă) situaţiile găsite;
- Elevii completează fişa de lucru.

Discuţiile se referă la rolul învăţării în şcoală:

- Care este rolul deprinderilor a scrie, a citi, a socoti în viaţa cotidiană?
- Cum ajută aceste deprinderi la realizarea sarcinilor profesionale?
- Care este mediul cel mai propice pentru învăţarea acestor deprinderi?

3. Joc "Construcţia" (durata 15 min.).

Se prezintă elevilor Fişa "Cărămizile" *(Anexa nr. 2)*

Sarcină: elevii trebuie să găsească acele cărămizi în baza cărora au învăţat să citească. Se afişează pe tablă pentru a obţine o construcţie numită „Aşa am învăţat să citesc" *(anexa nr. 2)*.

Discuţii:

- În cât timp aţi însuşit această abilitate?
- Care sunt dificultăţile întâlnite? Persoanele care pot să vă acorde ajutor?
- Ce învăţăminte aţi obţinut pentru viitor?

Elevii se împart în 4 grupe. Fiecare grup va primi o fişă de lucru după ce au stabilit una din activităţile: scris, socotit, mersul pe bicicletă, desenatul. Elevii trebuie să-şi imagineze că fiecare abilitate este ca o „construcţie" şi ei trebuie să scrie pe „cărămizi" (cuburi) activităţile care i-au ajutat să-şi formeze acea abilitate.

Se cere elevilor să prezinte construcţiile realizate (ceilalţi pot aduce completări).

Discuţii:

- Sunt importante aceste achiziţii pentru voi?
- Daţi exemple de profesii în care le puteţi utiliza.
- Este important să dezvoltăm şi să formăm aceste deprinderi corect?

4. Reflecţia: Se discută cu elevii despre cele învăţate în cadrul activităţii (durata 10 min.):

- Cum v-aţi simţit?
- Ce nou aţi aflat?
- Cum o să utilizaţi cunoştinţele acumulate la această oră în viitor?
- De ce credeţi că este important azi să învăţaţi bine şi foarte bine?
- Ce aţi dori să mai aflaţi despre lumea profesiilor?

JOCURILE CUNOAŞTERII

Scopul: antrenarea elevilor pentru ca aceştia să se cunoască, prezentându-se împreună cu alţi şi vizualizându-şi visele de viitor.

LINIA VIEŢII

Fiecare copil întinde o coardă, reprezentând viaţa sa. Pe această coardă vor fi prinse desene, istorisiri, fotografii, etc. care ilustrează evenimente importante din viaţa sa, fie în ordine cronologică, fie în ce ordine doreşte. De asemenea, ei pot afişa lucruri legate de profesia părinţilor, ocupaţiile lor, precum şi pot anticipa şi idei, lucruri asupra viitorului.

CERCUL DE CONVERSAŢIE

Copiii sunt aşezaţi în cerc şi completează enunţurile:

Ceea ce prefer eu este.....
Jocul meu preferat este.....
Mi-ar plăcea să fiu.....
Sunt fericit când.....
Sunt trist atunci când.....
Aş vrea să fiu mai.....
Într-o zi sper să.....

REPORTERUL CLASEI

Un elev, ţinând în mână un microfon (poate fi jucărie), se apropie de fiecare coleg, adresându-i un set de întrebări:

Cine eşti tu?
Când te-ai născut?
Unde locuieşti?
Cine doreşti să devii?
De ce îţi place această meserie/profesie?
Ce ştii despre ea?
Ce trebuie să faci pentru a cuprinde această profesie/meserie?

GHICI DESRPRE CINE VORBESC

Fiecare copil trebuie să alcătuiască o mică poveste despre sine sau despre un coleg din grup. Ceilalţi trebuie să ghicească despre cine este vorba. Pentru un dialog mai antrenant se pun şi întrebări de clarificare (exemplu, poate fi jocul „Foc – apă – gheaţă").

BIJUTERIA FERMECATĂ

Jocul trebuie anunţat din timp pentru ca fiecare participant să-şi aducă obiectul preferat (o bijuterie, un animăluţ, un poster, o fotografie cu persoana iubită, o jucărie, etc). Se desfăşoară ca o ştafetă. Simbolul vorbitorului – o crenguţă de măr înflorit (sau poate fi şi altceva bagheta fermecată) este transmis de la unul la altul cu un compliment, o dedicaţie. Cel care primeşte simbolul îşi prezintă „bijuteria", motivând alegerea, precizând persoana de la care a primit obiectul, ce sentimente are faţă de aceasta, ce reprezintă acum pentru el, dacă are vreo legătură cu viitoarea profesie sau cu viaţa personală, etc.

Justificarea alegerii temei respective

Pentru a fi convinşi că subiectul care se va aborda e necesar să realizăm chestionarul care ne poate ajuta în acest sens.

CHESTIONAR

Scopul: cunoaşterea modelelor de viaţă şi ale aspiraţiilor

Eu în Oglinda Viitorului

1. Aş vrea să fiu ca .....pentru că.....
2. Nu aş dori să fiu ca .....deoarece.....
3. Mi-ar plăcea să devin.....pentru că.....
4. Aş prefera să locuiesc.....deoarece.....

Subiectul: IMAGINEA DE SINE

Instituţia:

Data:

Durata: 45 min.

Grupul ţintă: elevii claselor gimnaziale.

Scop: dezvoltarea unei atitudini pozitive faţă de sine.

Obiective:

- Identificarea calităţilor pozitive pentru a înlătura autoapreciarea joasă;
- Exersarea şi prezentarea propriilor calităţi/trăsături (pozitive sau negative) pe care le posedă;
- Valorificarea calităţilor pozitive în autoafirmarea personală.

Forma activităţii: sesiune de training.

Metode şi procedee: dezbaterea; conversaţia euristică; furtuna de idei; testul psihologic; miniposter; jocul de rol; întrebări şi reflecţie.

Resurse: fleepchart, marchere, scotch.

Bibliografie:

1. Cartea mare a jocurilor, CIDDC, Chişinău, 2003.

Desfăşurarea activităţii:

1. Salutul.

2. Exerciţiu "Colegul meu".

Fiecare elev va alege un bileţel cu un nume al unui coleg sau colegă. Ei vor avea de trecut în dreptul numelui 2 trăsături pozitive şi 2 defecte ale persoanei în cauză. Bileţelele se adună şi se citesc în ordine, iar persoanele caracterizate vor trebui să confirme sau infirme cele scrise şi să adauge pe bileţel alte 2 trăsături pozitive şi alte 2 defecte care cred că-i caracterizează.

3. Exerciţiu "Eu şi lucrurile din universul meu".

Se va face o schemă pe tablă şi se va cere elevilor să realizeze un miniposter care să aibă în centru un copac şi în jurul acestuia câte 3 lucruri din următoarele categorii:

-lucruri pe care ştiu să le fac şi îmi place să le fac;
-lucruri pe care ştiu să le fac cel mai bine şi mai repede decât alţii într-o activitate;
- lucruri pe care nu ştiu să le fac mai bine decât alţii;
-lucruri care nu-mi place să le fac, dar le fac atunci când mi se cere;
-lucruri care nu ştiu să le fac, dar mi-ar place să învăţ să le fac;
-lucruri care m-ar bucura cel mai mult să le realizez în viaţă;
-lucruri pe care le preţuiesc cel mai mult pe lume.

Elevii vor folosi culorile pe care le preferă, vor face copacul aşa cum doresc şi în final, pentru a-i încuraja voi prezenta prima posterul realizat de mine. Cei care doresc prezintă şi ei, astfel interpretăm modul în care copacul desenat reprezintă persoana care l-a realizat (în funcţie de culori, dimensiuni, rădăcini, trunchi, coroană, fructe, frunze etc.).

4. Test psihologic.

Elevii vor răspunde la 10 întrebări ale unui test *(Anexa nr. 3, testul dr. Phil, testul poate fi realizat în Power Point, fiind prezentat pe calculator).*

5. Reflecţie.

Subiectul: PREADOLESCENŢA – ÎNTRE RISC ŞI OPORTUNITATE

Instituţia:

Data:

Durata: 45-60 min.

Grupul-ţintă: elevii clasei a VII-ea.

Scopul: familiarizarea elevilor cu particularităţile specifice vârstei preadolescentine.

Obiective:

- definirea noţiunii de preadolescenţă;
- identificarea punctelor forte şi punctelor slabe ale vârstei preadolescentine;
- determinarea riscurilor şi oportunităţilor preadolescentului;
- elaborarea modalităţilor de valorificare a oportunităţilor şi de prevenire a riscurilor.

Forma activităţii: sesiune de training.

Metode şi procedee: convorbirea ghidata, tehnica SWOT, tehnica „Caruselul".

Resurse: ilustrate, foi A3, carioci, lipici, mutrişoare care reflectă diferite stări emotive (smile-uri), suportul informaţional *(Anexa nr. 1)*, povestea-alegorie *(Anexa nr. 2)*.

Bibliografie:

1. Abramova G.S., Vozrastnaya psihologia, Delovaya kniga, Ekaterinburg, 1999.
2. Malkina-Pîh I.G., Vozrastnîe krizisî - spravochnik prakticheskogo psihologa, Exmo Moskva, 2004.
3. Pânişoară I., Comunicarea eficientă. Metode de interacţiune educaţională, Polirom, Iaşi, 2000.

Desfăşurarea activităţii:

1. Salutul.

2. Brainstorming: noţiunea de "preadolescenţă" *(Anexa nr. 1)*.

Se analizeaza răspunsurile şi se deduc elementele definitorii ale preadolescenţei.

3. Lucrul în grup (tehnica SWOT):

- grupul 1 – punctele forte ale vârstei preadolescente;
- grupul 2 – punctele slabe;
- grupul 3 – oportunităţile pe care le poate oferi vârsta dată;
- grupul 4 – riscurile vârstei.

După realizarea sarcinii foile de lucru se transmit pe rotaţie fiecărui grup, astfel ca toate grupurile să aibă posibilitatea să completeze fişele la toate 4 compartimente. Apoi foile se afişează pe tablă în următoarea ordine:

puncte forte - S	W- puncte slabe
oportunităţi - O	T - riscuri

Argumentarea ideilor şi prezentarea.

Întrebările de mai jos vă pot fi utile în analiza activităţii:

- Ce a fost mai simplu/dificil să identificaţi şi de ce?
- Ce se poate întâmpla, dacă ferestruicele din stânga (W, T) sunt mai consistente, mai tentante?
- Pot oare anumite lucruri să treacă dintr-o categorie în alta?
- Ce oportunitate poate fi oferită de X (indicat la puncte tari)?
- Poate oare un punct forte să implice anumite riscuri?
- Cum a-ţi putea valorifica oportunităţile care vi le oferă vârsta?
- Cine ar putea să vă ajute?/ La cine aţi putea apela pentru a vă oferi un suport?
- Cum a-ţi putea evita şi confrunta riscurile şi pericolele ascunse etc.?

4. Activitatea de încheiere.

Propunem pentru meditare parabola „Cele două ulcioare" *(Anexa nr. 2).*

ANEXA nr. 1

Preadolescenţa (10-15 ani) ca şi adolescenţa (16-20 ani) se caracterizează prin trecerea spre maturitate şi integrare în societatea adultă. E o trecere între perioada copilăriei spre cea adultă şi e vârsta marilor transformări. Este vorba de acele transformări care vor conduce treptat la cristalizarea şi stabilizarea celor mai multe dintre structurile psihice ale adolescentului. De aceea e şi cea mai contradictorie etapă de vârstă. În această perioadă au loc modificări considerabile atât corporale, fiziologice, cât şi psiho-sociale.

Planul psihic suportă modificări profunde. E perioada senzitivă pentru formarea conştiinţei de sine, a autoaprecierii, a sistemului de valori, e vârsta căutărilor. În această etapă se conturează şi se adânceşte mai mult individualizarea, conturându-se caracteristicile conştiinţei de sine. Este o fază de intensă dezvoltare psihică, încărcată de conflicte interioare. Copilul manifestă o oarecare agitaţie şi impulsivitate, momente de nelinişte şi dificultate, de concentrare şi oboseală la efort. Părerile personale încep să fie argumentate, începe să crească interesul pentru problemele abstracte şi de sinteză, dar şi pentru participarea la roluri mai deosebite. Se rafinează interesul pentru lectură, filme, TV, apare dorinţa de afirmare, experienţa afectivă se nuanţează şi se impregnează de valori.

*Cei **5 „I"**, care definesc trăsăturile caracteristice preadolescentului şi care pot oferi atât oportunităţi, cât şi riscuri ascunse:*

1. Independenţă – preadolescenţii tind să devină mai puţin dependenţi de părinţii lor şi de alţi adulţi care fac parte din viaţa lor. Pentru a obţine independenţa, ei încep să-şi schimbe „centrul de gravitaţie de la părinţi la semeni şi, uneori, la alte sisteme de valori". Această schimbare este puternică, poate facilita dezvoltarea responsabilităţii, dar poate implica revoltă şi duce la conflicte cu adulţii.

2. Identitate – preadolescenţii sunt în căutarea propriei identităţi şi trăiesc intens dorinţa de afirmare. Luptă pentru a se defini pe ei înşişi şi pentru ceea ce vor să realizeze. Acest proces implică experimentarea, care le oferă atât oportunitatea descoperirii, cât şi riscul viciilor.

3. Intimitatea – apare o trebuinţă acută în afectivitate şi intimitate. Propria afectivitate se nuanţează, se diferenţiază. Ei învaţă să-şi exprime şi să-şi controleze emoţiile, sentimentele. Curiozitatea sexuală şi maturizarea stimulează formarea identităţii sexuale.

4. Integritate individualizată – apare un conflict intern între valorile de bază oferite de părinţi şi influenţele colegilor, mass-mediei, etc. De aceea ei simt nevoia de a elabora propriul sistem de valori şi principii, fiind în căutarea lor. Ei vor să decidă ce să creadă şi cum să se comporte.

5. Intelect – capacitatea intelectuală are acum o oportunitate de dezvoltare, extinzându-se la gândirea abstractă, conceptualizată. Se formează un anumit stil cognitiv.

Conflictele preadolescentului atât interne, cât şi cele din cadrul relaţiilor sale sunt generate de ambivalenţa nevoilor de bază (de cunoaştere, de afecţiune, de relaţii de grup, de distracţie, de independenţă şi de autodeterminare) apărute:

- nevoia de autonomie, independenţă – pe de-o parte opune rezistenţă controlului din partea adulţilor, iar pe de altă parte rămâne nevoia de a fi ghidat;
- nevoia de intimitate – ar vrea să aibă relaţii mai apropiate cu semenii sau adulţii care au autoritate în faţa lui, dar apare o frică: „dar dacă nu voi fi înţeles?.... oare într-adevăr au intenţii sincere faţă de mine?" etc.;
- perspectiva de viitor se ciocneşte de orientarea spre prezent. Preadolescentul ştie că pentru a-şi face studiile în viitor la liceu sau altundeva e nevoie să facă multă carte, nu să stea toată ziua pe net sau la telefon, însă el nu poate lupta cu sine, pentru că prezentul e aici şi acum, dar ceea ce va fi mâine, până acolo mai e timp;
- maturizarea sexuală versus imaturitate psihologică pentru experienţa sexuală.

ANEXA nr. 2
CELE DOUĂ ULCIOARE

O femeie bătrâna din China avea două vase mari, pe care le atârna de cele două capete ale unui băţ şi le căra pe după gât. Un vas era crăpat, pe când celălalt era perfect şi tot timpul aducea întreaga cantitate de apă.

La sfârşitul lungului drum, ce ducea de la izvor până acasă, vasul crăpat ajungea doar pe jumătate. Timp de doi ani, asta se întâmpla zilnic: femeia aducea doar un vas şi jumătate de apă. Bineînţeles, vasul bun era mândru de realizările sale. Dar bietului vas crăpat îi era atât de ruşine cu imperfecţiunea sa, şi se simţea atât de rău că nu putea face decât jumătate din munca pentru care fusese menit!

După 2 ani de aşa-zisa nereuşită, cum credea el, i-a vorbit într-o zi femeii lângă izvor: "Mă simt atât de ruşinat, pentru că această crăpătură face ca apa să se

scurgă pe tot drumul până acasă!". Bătrâna a zâmbit: "Ai observat că pe partea ta a drumului sunt flori, însă pe cealaltă nu? Asta pentru că am știut defectul tău și am plantat semințe de flori pe partea ta a potecii, și, în fiecare zi, în timp ce ne întoarcem, tu le uzi. De doi ani culeg aceste flori și decorez masa cu ele. Dacă nu ai fi fost așa, n-ar mai exista aceste frumuseți care împrospătează casa".

Morala: Fiecare dintre noi avem defectul nostru unic. Însă crăpăturile și defectele ne fac viața împreuna atât de interesantă și ne răsplătesc atât de mult! Trebuie să luam fiecare persoană așa cum este și să căutăm ce este bun în ea. Deci, nu uitați să mirosiți florile de pe partea voastră a drumului!

Subiectul: CUM SĂ NE ORGANIZĂM TIMPUL LIBER

Instituția:

Data:

Durata: 45 min.

Grupul țintă: elevii claselor a VII-ea.

Scopul: valorificarea timpului liber în realizarea obiectivelor propuse.

Obiective:

- Identificarea resurselor timpului liber;
- Aprecierea avantajelor și dezavantajelor timpului liber;
- Dezvoltarea abilităților de planificare a timpului;
- Utilizarea eficientă a timpului destinat activităților de relaxare, divertisment și recreare.

Forma activității: sesiune de training.

Metode și procedee: discuția ghidată, lucrul în grup, conversația, explicația, prezentările.

Resurse: schemă, aforisme, chestionar.

Bibliografie:

1. Denny Richard, Încrede-te în tine însuți, Polirom, Iași, 2003.
2. Menard Jean-Denis, Cum să ne administrăm timpul, Polirom, Iași, 2002.

Desfășurarea activității:

Timpul zilnic al fiecărui elev cuprinde: timpul școlar, extrașcolar și liber. Organizarea riguroasă a timpului include în sine toate aceste activități. Însă, timpul pare că se grăbește, că zboară, forțându-ne și pe noi să ne grăbim pentru a putea face mai multe lucruri, pentru a afla mai mult și pentru „a trăi" la intensitate maximă.

Nimeni nu va putea avea realizări deosebite, dacă nu respectă un anumit program, dacă nu are un „sistem de lucru bine pus la punct", dacă nu-și respectă angajamentele luate.

I. Discuția ghidată

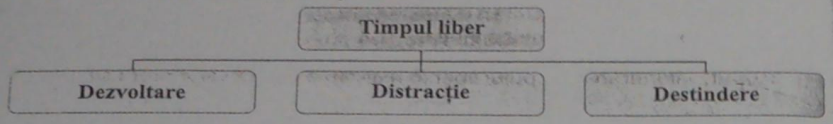
1. Ce înțelegeți prin noțiunea de timp liber?
   - timpul în care trebuie să faci ceva util;
   - să te realizezi, să te distrezi;
   - activități plăcute, comunicare etc.;
   - să te odihnești, dezvolți fizic, intelectual.
2. Ce activități desfășurați în timpul liber?
3. Faceți ceea ce vă place?

Concluzie: Din cele expuse de voi, timpul liber are trei funcții:

- Odihna – destindere;
- Distracție – divertisment;
- Dezvoltare – fizică, intelectuală, spirituală.

NU UITAŢI! Pierderea timpului este unul din aspectele negative pe care trebuie să le înlăturaţi, dacă reuşiţi în ceea ce v-aţi propus! Depinde de fiecare dintre voi cum vă veţi organiza „pentru a câştiga pariul cu timpul"!

II. Prezentarea schemei timpului liber



Dacă între aceste trei funcţii se realizează un echilibru, personalitatea se dezvoltă armonios.

III. Lucrul în grup (5 min.).

Clasa este împărţită în trei grupe şi fiecare grup primeşte sarcini:

- I grup: enumeraţi activităţi care contribuie la dezvoltarea cognitivă şi spirituală;
- II grup: enumeraţi activităţi cu caracter de dezvoltare fizică şi relaxare;
- III grup: enumeraţi activităţi cu caracter distractiv.

IV. Prezentările (10 min.).

Exemple de activităţi propuse de elevi pentru organizarea şi desfăşurarea timpului liber:

- Lectura (informare, dezvoltare, odihnă);
- Practicarea sportului (fotbal, ciclism, dezvoltare fizică, odihnă);
- Televizorul (informare, odihnă, plăcere);
- Jocuri (logice, rebusuri, sudoku, şahul etc.);
- Internetul (informare, relaxare, dezvoltare);
- Vizionare (a teatrelor, cinematografelor, muzeelor, bisericilor, mănăstirelor);
- Excursii (informare, dezvoltare, relaxare, odihnă);
- Comunicarea cu prietenii, semenii, părinţii etc.

V. Comentaţi aforismele:

- „Să nu trăieşti nici o zi fără folos. Adu-ţi aminte că timpul e cel mai preţios dintre lucruri şi că, odată pierdut, el nu se mai poate redobândi" (Montegazza);
- „Timpul nu e prea scurt, dar noi risipim prea mult timp" (Seneca);
- „Există o măsură în toate" (Horaţiu).

VI. Lucrul cu chestionarul pentru elevi (5 min.).

Concluzii:

Activităţile de timp liber trebuie să se încadreze în regimul zilnic. Există cazuri de abuz a timpului liber (vizionarea TV, jocuri de hazard, jocuri pe calculator etc.) ce duc la nerealizarea obiectivelor propuse.

VII. Evaluarea activităţii.

Subiectul: IMPACTUL VALORILOR ASUPRA FORMĂRII ATITUDINILOR LA ELEVI

Instituţia:

Data:

Durata: 60 min.

Grupul-ţintă: elevi din ciclul gimnazial şi liceal.

Scopul: conştientizarea propriului sistem de valori.

Obiective:

- Descoperirea sistemul de valori personale.
- Valorificarea calităţilor şi deprinderilor bune.
- Identificarea modalităţilor de educare a valorilor prin valori.

Forma activităţii: lecţie cu elemente de training.

Metode şi procedee: problematizare, brainstorming, dezbatere, argumentare.

Resurse: fişe, postere, pixuri, coli.

Bibliografie:

1. Monteil, Jean- Marc., Educaţie şi formare. Perspective psihosociale, Editura Polirom, Iaşi 2001, 176 p.
2. Bonchiş Elena şi colab. Dezvoltarea umană. Aspecte psiho-sociale. Oradea: Editura Imprimerie de Vest, 2001, 348 p.

Cuvânt introductiv

I. A. Comenius vorbea de dobândirea virtuţilor cardinale: înţelepciunea, cumpătarea, curajul şi dreptatea, toate prin exemplu şi exerciţiu: "virtutea se cultivă prin fapte, şi nu prin vorbe".

Ce sunt valorile? Valorile sunt concepte despre ceea ce un individ, comunitate, societate cred că este bun, corect, plăcut. Valorile asigură baza pe care judecăm acţiunea socială, prin aceasta dînd formă alegerilor pe care le facem. Viaţa este constituită dintr-un set de valori spirituale, morale, intelectuale şi afective comune societăţii sau grupurilor sociale. O societate a cărei valori sunt autentice şi se bazează pe elemente care dau fiinţei umane sens, îi integrează pe toţi membri care o compun. Valorile stau la baza formării atitudinilor, a procesului de luare a deciziilor şi influenţează puternic comportamentul. Diferenţa dintre indivizi constă în valoarea pe care o consideră ei cea mai importantă. O diferenţă mare între valori poate întrerupe sau înrăutăţi comunicarea. În societate, diferenţele între valori pot cauza conflicte, tragedii personale. Şi dimpotrivă, valorile comune condiţionează dezvoltarea unor relaţii pozitive durabile.

Desfăşurarea activităţii:

1. Licitaţia de valori (20 min.).

a) Prin metoda brainstorming elevii enumeră 15 valori care stau la baza unei societăţi.

b) Aprecierea gradului de semnificaţie pentru sine a valorilor scrise pe tablă după scala de 10 puncte (**0** - fiind cea mai nesemnificativă şi **10** – cea mai importantă). Prezentarea topului valorilor sale (în ordine descrescătoare, cu comentarii).

c) Concluzii: moderatorul va scrie pe tablă lista celor mai populare valori şi lista celor mai nesemnificative valori în două coloniţe.

„Sistemele de valori se constituie adesea într-un timp măsurat în ani, timp în care se testează adecvarea valorilor: "ce merge" şi "ceea ce nu merge". Experienţa personală influenţează ierarhia valorilor, iar experienţa căpătată pe parcursul vieţii, este sursa înţelepciunii, a conştientizării importanţei valorilor general-umane: Adevărul, Binele, Frumosul, Sacrul".

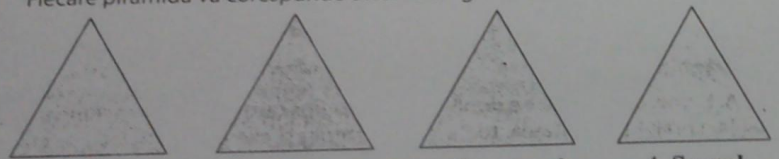
2. Sondaj de opinii (5 min.).

- Cum consideraţi, ce valori se promovează în societatea contemporană cu ajutorul mass-media şi a audio-vizualului?
- Cum ar fi mai corect să le numim, valori sau nonvalori?
- Cum credeţi, aceste nonvalori contribuie la dezvoltarea sau la degradarea societăţii?

3. Piramida valorilor (20 min.).

Se vor desena pe coli mari A1, 4 piramide.

Fiecare piramidă va corespunde unei valori general-umane.



1. Adevărul **2. Binele** **3. Frumosul** **4. Sacrul**

Instrucţiune: "Pentru a construi, a înălţa aceste piramide, este nevoie să se găsească valorile complementare, care derivă din valoarea generală şi o alcătuiesc. De exemplu: Sacrul este alcătuit din valori ca: dragostea, bunătatea, milostenia, fidelitatea, altruismul, dezvoltarea spirituală etc., etc., etc. Conform acestui exemplu va trebui să se completeze toate piramidele".

Concluzii: O valoare care nu este promovată ajunge parţial cunoscută publicului. Nu numai că această valoare va fi neglijată, dar, mai grav, riscă să fie greşit înţeleasă sau aplicata. Este nevoie, deci, de promovare pentru ca o valoare să fie cunsocută în mod integral şi în contextul ei.

Este importantă nu doar cunoaşterea, ci şi interiorizarea valorilor personale. Adică este vorba de procesul de cunoaştere a valorilor şi procesul de punere a valorilor în valoare. Numai astfel valorile generale vor deveni valori fundamentale.

4. Reflexii. Feedback-ul general (10 min.).

Membrii grupului completează fişele, ce conţin următoarele fraze privitor la desfăşurarea antrenamentului în întregime şi le expun grupului, formatorului:

- Am învăţat...
- Am aflat...
- Am găsit confirmări la...
- Am descoperit...
- Am rămas uimit de...
- Am fost dezamăgit de...
- Cel mai important pentru mine a fost...

Subiectul: TINERII ÎN CAPCANA VICIILOR SOCIALE

Instituţia:

Data:

Durata: 45 min.

Grupul ţintă: elevii cl. a IX-a - a XII-ea.

Scop: formarea şi dezvoltarea convingerilor şi comportamentelor antidrog.

Obiective:

- Identificarea cauzelor şi efectelor consumurilor de droguri;
- Recunoaşterea tipurilor de droguri;
- Autoevaluarea convingerilor şi comportamentelor definitorii pentru dezvoltarea personală necesare unui mod de viaţă sănătos.

Forma activităţii: Turneul echipelor, Diagrama Venn.

Metode şi procedee: brainstorming-ul, studiul de caz, conversaţia euristică, argumentarea, observaţia, expunerea, exerciţiul, exemplificarea, dezbaterea, ciorchinele, jocul de rol.

Resurse: chestionare, calculatoare, videoproiector, pliante, CD-uri.

Bibliografie:

1. Dragan J., Dicţionar de droguri, Ed. CH Beck, Bucureşti, 2005.
2. Paraschiv G, Drogurile – ispită otrăvitoare, Ed. Carte universitară, Bucureşti, 2006.
3. Revista „Arborele lumii".

Desfăşurarea activităţii:

1. Anunţarea temei. Se scrie subiectul pe tablă şi sunt precizate obiectivele acestei activităţi.

2. Afişe publicitare. Elevii sunt repartizaţi în două grupe şi completează locurile goale din afişele publicitare.

Afişul nr.1 – conţine o listă de droguri permise cu cauze şi efectele lor.

Afişul nr. 2 – conţine o listă a drogurilor nepermise cu cauzele şi efectele lor după modelul anexat *(Anexa nr. 1).*

Afişele vor fi expuse şi analizate.

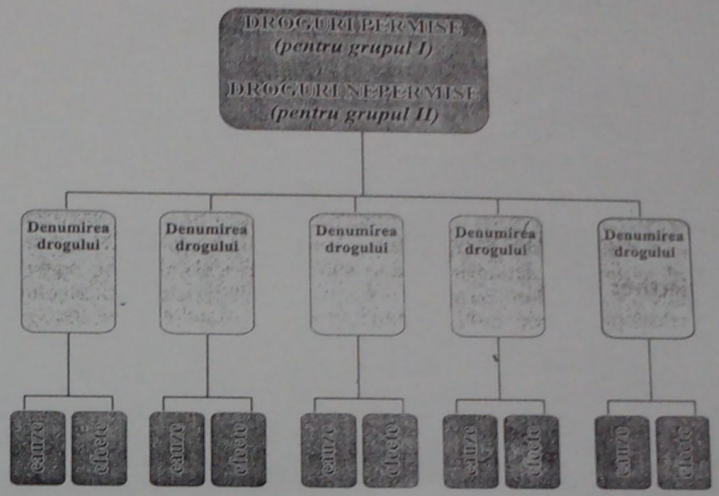
3. Noutăţi. Studiază materialele despre droguri propuse, după aceea completează afişele cu noutăţi întâlnite în materialele cercetate *(Vezi "Drogul în şcoală – fiagel ieşit de sub control").*

4. Lucrul cu Chestionarul *(Anexa nr. 2).*

5. Reflecţia. Continuaţi fraza: "O calitate a mediului necesară menţinerii unui stil de viaţă sănătos este…".

6. Evaluarea activităţii *(Anexa nr. 3).*

ANEXA nr. 1



ANEXA nr. 2

Chestionar

1. Care sunt cele mai nocive droguri?
2. După părerea ta care sunt cauzele consumului de droguri?
3. Se fumează în cadrul familiei tale? Dacă da, cine este acea persoană?
4. Cunoşti persoane care se droghează? (cocaină, heroină, opiu,etc.)?
5. Ce părere ai despre tinerii care sunt, deja, dependenţi de droguri?
6. Dacă ai avea posibilitatea...ai încerca să vezi cum e să te droghezi? De ce?
7. Cunoşti riscurile la care te-ai expune, dacă ai fi consumator de droguri?
8. Ce ai face, dacă un prieten drag ţie ar fi dependent de droguri:
   - ai renunţa la prietenia lui;
   - ai încerca să-i anunţi familia;
   - ai începe şi tu să te droghezi;
   - l-ai ajuta să consulte un specialist.

ANEXA nr. 3

Evaluarea activităţii

Completează careul de mai jos:

Ce mi-a plăcut în această activitate?	Ce nu mi-a plăcut?
Ce am aflat nou?	Ce aş dori să mai descopăr?

Subiectul: IMPACTUL PROGRAMELOR TELEVIZATE ASUPRA DEZVOLTĂRII PERSONALITĂȚII

Instituția:

Data:

Durata: 45 min.

Grupul-țintă: elevii.

Scopul: familiarizarea elevilor cu impactul programelor televizate asupra dezvoltării personalității.

Obiective:

- Să distingă efectele pozitive și negative ale programelor televizate;
- Să înțeleagă necesitatea de a filtra programele TV;
- Să cunoască influența vizionării programelor TV asupra formării personalității.

Forma activității: masă rotundă.

Metode și procedee: dezbateri, explicația, convorbirea ghidată.

Resurse: ecusoane cu numele și prenumele participanților.

Bibliografie:

1. Verza E., „Psihologia vârstelor".
2. Cosmovici A., Caluschi M. „Adolescentul și timpul său liber", Iași, Junimea.

Desfășurarea activității:

1. Salutul.

2. Dezbateri:

- Care sunt efectele pozitive ale programelor TV?
- Care sunt efectele negative ale programelor TV?
- Cât timp petrece un elev în fața televizorului?
- Care este impactul programelor vizionate asupra sănătății elevilor?
- Cum și de ce vom filtra vizionarea programelor TV?

Suport informațional *(Anexa nr. 1).*

3. Feedback.

ANEXA nr. 1

Modul de a se distra al adolescenților evoluează de la o generație la alta. Internetul constituie un divertisment nou, neinteresant pentru unele persoane, dimpotrivă, alte modalități de divertisment permit generațiilor – îndeosebi adolescenților și părinților acestora – să-și împărtășească interesele, experiențele și bucuriile comune. Distracția preferată a adolescenților din ziua de astăzi, cea mai controversată și cea mai importantă sursă de conflicte, o constituie televiziunea.

Televiziunea

Dintr-un studiu efectuat în Franța a reieșit că 92% din populație deține cel puțin un televizor, iar 50% au 2 sau chiar 3, dintre care unul se află în camera copiilor, în afara oricărui control parental. Copiii cu vîrstele între 4 și 10 ani petrec în fața televizorului 102 minute pe zi (o oră și 42 de minute) în mediu, iar cei de 15 ani –192 de minute (3 ore și 12 minute). Evident, aceasta perioada este prea mare.

Dacă este adevărat că televiziunea deschide gustul pentru cultură, că poate satisface o pasiune ca sportul sau cinefilia, îi putem totuși reproșa pasivitatea pe care o induce. Opiniile părinților în privința televizorului sunt de cele mai multe ori negative pe cînd cele ale adolescenților se arată favorabile, iar emisiunile urmărite alimentează conversațiile dintre tineri în vreme ce interdicția de a viziona un program sau altul este receptată ca frustrantă. În România au fost introduse acum 3 ani semnele care se afișează pe ecran în timpul unei emisiuni sau a unui film cu ajutorul cărora se recomandă vîrsta prielnică vizionării programului respectiv, însă nu se poate preciza, dacă acestea au efect.

Televiziunea și violența

Una dintre problemele cele mai des întâlnite este aceea a violenței, ea putînd fi astăzi generalizată de filmele și emisiunile de la televizor. Nu putem pune exclusiv pe seama televiziunii îngrijorătoarele brutalități sociale din prezent, dar numeroase opinii consideră ca ea are un rol important și agravant. Totuși, televiziunea arată în majoritatea cazurilor realitatea, o realitate nu prea plăcută pentru alții, dar este, totodată, și lumea în care trăim noi toți. Majoritatea specialiștilor menționează *patru factori agravanți datorați televiziunii:*

1. Un efect de pasivitate, caracterizat de o *indiferență* și de o *insensibilitate* anormală *față de violențele efective.*
2. Un efect de teamă excesivă de a nu cădea victimă violenței.
3. Un efect de cerc vicios, caracterizat de tendința de *a se identifica cu personajele agresive*, de a acționa asemenea lor și de a căuta mereu emisiuni prea brutale, tendință observabilă la copiii care urmăresc programe cu caracter violent – deoarece copilul nu poate lua distanța față de aceste imagini ale agresivității.
4. Un cercetător a demonstrat acest lucru în cazul copiilor, dar lucrurile stau oare altfel la adolescenți? În mare măsură filmele și emisiunile de televiziune constituie *efecte de identificare.*

Numeroase studii au confirmat accentuarea comportamentelor agresive ale copiilor care au urmărit emisiuni cu conținut violent, mai grav este faptul că comportamentul agresiv nu își are sensul în perioada adolescenței și a preadolescenței. Dar, totuși, nu toți copiii reacționează în același fel la același film, aici intervenind și educația primită de la părinții lor. Cei mai vulnerabili sunt copii cu vârste sub 10 ani, care nu prea sunt conștienți de faptele lor și care prind din zbor lucruri noi și captivante, iar cei mai puțini vulnerabili sunt adolescenții care au o oarecare noțiune dintre limita între bine și rău.

Efectele televiziunii asupra sănătății adolescentului

Televiziunea poate avea o serie de efecte negative asupra unui copil, ea poate *diminua somnul nocturn al unui copil care îi poate provoca oboseala, mai ales cea vizuală, tulburări de atenție, scăderea formei și a performanțelor fizice*. Tot programele de la televizor și jocurile video pot cauza crize de epilepsie. De asemenea, crizele de panică sau de anxietate acută, pot fi provocate de scenele șocante ale unor filme tip "Exorcistul" sau alte filme horror.

Și mai important este rolul jucat de televizor în apariția și dezvoltarea obezității copiilor și adolescenților, care preferă mai mult să vizioneze un program sau un film la televizor decît să facă o altfel de activitate. Mai mult, ei consumă în fața televizorului dulciuri, alimente uscate care contribuie la creșterea în greutate. Înainte televiziunea era consacrată emisiunilor intelectuale; acum locul acestora este luat de emisiuni, filme și reclame care îndrumă populația (care nu este în totalitate conștientă) la disconforturi care pot trece sau pot rămîne ca semne în viața acestora.

Un studiu sociologic (preluat dintr-o sursa bibliografică "Copilul Tău de la 10 Ani pînă la 25 de Ani") asupra lecturii în rîndul tinerilor de azi pune în discuție un număr mare de prejudecăți, îndeosebi pe aceea care susține că *"tinerii nu mai citesc"*. La aceasta se adaugă ideea, susținută de statistici, că din ce în ce mai mulți copii ajung la gimnaziu fără a stăpîni noțiunile fundamentale și că din universul cotidian al adolescenților cărțile tind să dispară. Numărul celor care citesc puțin sau deloc (22%) este aproape egal cu numărul celor care citesc asiduu (23%), această configurație rămînând neschimbată de 10 ani.

Televiziunea trebuie să promoveze valorile creației culturale, științifice, naționale și universale, ale minorităților naționale, precum și valorile democratice, civice, morale și sportive.

Cu toate acestea, televiziunea are și părțile ei bune, există programe care sunt destinate dezvoltării culturii generale a copiilor, și nu numai. Problema nu este prezentul, ci viitorul: oare numărul acestor emisiuni este acum în folosul oamenilor?

Cum și cât va fi influențată viața oamenilor care vizionează *astăzi* aceste programe?

Prezentul își pune într-adevăr amprenta asupra educației copiilor, dar ce se va întâmpla în viitor nu poate prevedea nimeni. Un lucru este cert: *cel mai bine este să previi decât să tratezi.*

CAPITOLUL IV

ACTIVITĂȚI DE PSIHOPROFILAXIE PENTRU CADRE DIDACTICE

Subiectul: PROFILAXIA SINDROMULUI „ARDERE PROFESIONALĂ"

Instituția:

Data:

Durata: 3 ore.

Grupul-țintă: cadre didactice.

Scopul: prevenirea dezvoltării sindromului „Ardere profesională".

Obiective:

- însușirea etapelor procesului de ardere profesională;
- formarea deprinderilor de a identifica caracteristicile fenomenului „Ardere profesională";
- elaborarea și respectarea strategiilor de învingere a epuizării emoționale;
- dezvoltarea metodelor de învingere a „Arderii profesionale".

Forma activității: training.

Metode și procedee: lucrul în grup, discuție, conversație, explicație.

Resurse: fișe, markere, coli mari de hârtie, pps. „20 REGULI", diaproiector.

Bibliografie:

1. Pines, A. and Maslach, C.: Characteristics of staff burnout in mental healf settings, Hosp. Community Psychiat. 29:233, 1978.
2. Maslach, C.: Job burnout-, how people cope, Public Wealf, Spring, p.56, 1978.
3. Бойко В.В., Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других, М., 1996.
4. Бурнард Ф., Тренинг навыков консультирования, М., С-П, «Питер», 2002.
5. Гринберг Дж., «Управление стрессом», Питер, М, С-П, 2002.
6. Никифоров Г.С., Психология здоровья, С-П, «Речь», 2002.
7. Трунов Д.Г. «Синдром сгорания»: позитивный подход к проблеме.// Журнал практического психолога. - № 5. – 1998. – С.84-89.
8. Филина С. О «синдроме профессионального выгорания» и технике безопасности в работе педагогов и других специалистов социальной сферы.// Школьный психолог - № 36. – 2003. – С.18-19.
9. http://forum.portal.edu.ro/index.php?showtopic=76035&st=25 (pps.20 reguli) vezi: Forumul educational SEI -> Învățământ preuniversitar -> Forumul profesorilor -> Cafeneaua profesorilor.

Desfăşurarea activităţii:

1. Salutul.

2. Joc "Activitatea preferată". Reprezentaţi prin mimică şi gesturi activitatea Dvs. preferată.

3. Acrostih „Sindromul Arderii" (3 min.).

Exemple:

a) Subapreciere, epuizare, depersonalizare, oboseală, izolare, ură, ostilitate, evitare;

b) Montaj negativ, supraoboseală, descurajare, enervare, stres, demotivare.

4. Teorie: definiţie, etape (fleepchart, fişă) *(Anexa nr. 1).*

5. „Câmpul Arderii profesionale" *(Anexa nr. 2).*

Participanţii îndeplinesc individual fişa, analizând manifestarea simptomelor la sine.

Instrucţiune: „Procesul arderii profesionale este de durată. Simptomele lui cresc treptat. Vă prezentăm 4 grupuri de simptome ale fenomenului arderii profesionale. Vă rugăm să apreciaţi gradul de exprimare a acestor simptome la Dvs.: 1 – se manifestă slab, 3 – mediu, 5 – se manifestă puternic"

Comentarii: Rezultatele nu se discută. Individual participanţii determină gradul de manifestare a fiecărui simptom, calculând suma punctelor. Se va atrage atenţia asupra faptului că simptomul cu cel mai mare punctaj reprezintă zona problemă, care necesită soluţionare. Doritorii îşi pot exprima impresiile.

6. Consecinţele sindromului „Arderii profesionale" (brainstorming).

Participanţii argumentează de ce Sindromul Arderii Profesionale este periculos. Moderatorul scrie răspunsurile pe fleepchart.

7. Metode de preîntâmpinare a epuizării (lucrul în grupuri).

Se formează 4 grupuri după anotimpuri – cine când s-a născut. Participanţii sunt rugaţi să enumere şi să aranjeze în ordine descrescătoare acele activităţi care le produc satisfacţie şi le micşorează/diminuează stresul emoţional. *Discuţie. Analiză (pps "20 de reguli").* Cele 4 strategii de învingere a sindromului „Arderii profesionali" *(Anexa nr. 3).*

8. Metafora „Totul este în mâinile tale" *(Anexa nr. 4).*

9. Ritual de adio.

Evaluarea zilei:

Ce a fost cel mai util?	Ce am învăţat azi?	Ce se poate de îmbunătăţit?

ANEXA nr. 1

„Oamenii solicită în rugăciunile sale sănătate de la zei
fără a şti că au mijloacele apărării lor în mâinile proprii"

Democrit

Nimeni nu este asigurat de sindromul arderii emoţionale. Persoanele ce lucrează în sistemul „om-om", reprezentanţii profesiilor de ajutor – medici, preoţi, pedagogi, jurişti, lucrători sociali, psihoterapeuţi etc. sunt cei mai predispuşi riscului sindromului arderii.

Termenul de *sindromul arderii* a fost introdus în 1974 de către psihologul american *Freudenberger*. Primar, el a fost utilizat pentru caracterizarea stării psihologice a persoanelor, activitatea cărora este legată de o comunicare intensă cu clienţii şi tensiune emoţională. Autorul susţine că **arderea profesională** reprezintă „epuizarea energiei la specialiştii din sfera ajutorului social, ce se simt supraîncărcaţi de problemele altor persoane" [6].

Alt întemeietor al noţiunii de ardere, *Maslach* (1981), consideră că **arderea** reprezintă sindromul epuizării emoţionale, depersonalizarea şi micşorarea nivelului de realizări personale, care poate apărea la persoanele, activitatea cărora presupune o comunicare strânsă cu alte persoane. Este reacţia la supraoboseala cronică emoţională, provocată de comunicarea excesivă cu alte persoane, mai ales dacă acestea au careva probleme sau neplăceri [4].

De obicei, termenul ardere se foloseşte pentru descrierea sentimentelor, legate de un stres de durată, ce se află în relaţie directă cu activitatea profesională.

Din păcate, prezenţa acestui sindrom se reflectă negativ asupra familiei. După o zi de muncă supraîncărcată, petrecută cu clienţii/copiii omul simte necesitatea de a fi singur, nu doreşte să discute nici o problemă, chiar dacă ea se referă la familie, copii.

Ce se întâmplă? Are loc ştergerea hotarului dintre muncă şi viaţa personală: omul nu poate să se rupă de la problemele de serviciu nici chiar în sânul familiei, gândurile lui sunt permanent legate de activitatea profesională, nu poate să se relaxeze, ca urmare se dezvoltă insomnia, surmenajul, iritarea, durerile de cap. Sindromul arderii deseori conduce la astenizare, tulburări psihosomatice, stare de depresie etc. Astfel omul singur cade în capcană prin implicare excesivă, dependenţa emoţională de muncă şi brusc, într-un moment, înţelege că nu mai poate duce această greutate. Persoana se distruge, simte oboseală, înţelege că şi-a epuizat toate resursele, că este epuizat şi moral, şi fizic, că a „ars"! Apar îndoieli în privinţa activităţii sale, senzaţia de lipsă a sensului, micşorarea autoaprecierii, apar retrăiri în privinţa competenţei sale profesionale şi personale etc.

Caracteristicile arderii sunt:

- pierderea motivaţiei;
- dezvoltarea montajelor negative atît faţă de muncă, cât şi faţă de alte persoane;
- apariţia senzaţiei de îngustare a libertăţii de alegere;
- pierderea umorului sau transformarea lui în „umor negru", sarcastic;
- apariţia sentimentului că toate acţiunile sunt făcute prin constrângere, dar nu în rezultatul propriei alegeri.

Simptomele arderii personale care sunt:

1. Fizice

- Oboseala

- Astenizare
- Receptivitatea faţă de schimbările indicilor mediului extern
- Dureri de cap frecvente
- Îmbolnăviri frecvente
- Receptivitate faţă de boli infecţioase
- Acutizarea bolilor cronice
- Dereglări ale tractului gastro-intenstinal
- Tulburări ale somnului (insomnie/ somnolenţă)
- Schimbarea poftei de mîncare (lipsa/ exces)

2. Psihologice, afective

- Pierderea simţului umorului
- Sentimentul permanent de culpabilitate, eşec
- Sentiment de neliniştе nedefinit
- Iritabilitate excesivă
- Sentiment de obidă, de furie, suspiciune
- Senzaţia de hărţuială emoţională din partea celorlalţi
- Indiferenţă, sentiment de plictiseală
- Epuizare emoţională
- Dispoziţie "proastă"
- Micşorarea nivelului de entuziasm

3. Cognitive

- Neîncredere în sine
- Pesimism
- Nivel jos de concentrare a atenţiei, distrat
- Rigiditatea gândirii, utilizarea stereotipurilor
- Incapacitatea de a lua decizii
- Atitudine cinică faţă de elevi, părinţi, colegi
- Preocupare de problemele personale
- Îndoieli în utilitatea muncii, dezamăgire în profesie
- Gânduri despre schimbarea profesiei

4. Comportamentale

- Nedorinţa de a merge la serviciu
- Întârzieri frecvente
- Amânarea întâlnirilor de serviciu, evitare crescândă
- Lipsa dorinţei de a completa documente
- Îndeplinirea formală a activităţii
- Izolarea, distanţarea de colegi
- Lipsa dorinţei de a vedea copiii
- Sentiment mărit de responsabilitate pentru clienţi/elevi
- Montaj general negativ pentru perspectivele de viitor
- Abuzul de alcool şi/sau narcotice [1].

Care sunt etapele Sindromului "Arderii profesionale"?

Maslach evidenţiază în procesul arderii 3 etape:

I. Epuizarea emoţională
II. Depersonalizarea
III. Micşorarea nivelului propriilor realizări.

Epuizarea emoţională este primul semn de început al "arderii" – o senzaţie de oboseală emoţională. Persoana simte că i-a rămas puţin din ceea ce poate oferi altor persoane şi încearcă să învingă aceasta, treptat îngrădindu-se de oameni. Iar aceasta conduce la etapa a doua – depersonalizarea.

Depersonalizarea e utilizată de persoană ca strategie de învingere a stresului, ca urmare – izolarea de alte persoane şi sentimentul singurătăţii. La această etapă prevalează montajul negativ faţă de sine şi faţă de alţii. Lumea înconjurătoare apare într-o lumină negativă şi frecvent specialistul începe să simtă ură faţă de persoanele de care îngrijea anterior, cu care împreună lucra sau pe care îi instruia. Deseori ei evită întâlnirile cu clienţii şi alte persoane. Nu rareori se poate auzi, cum specialiştii destul de cinic observă: "Această muncă ar fi ideală, dacă n-ar fi nevoie de ocupat cu clienţii/elevii". Pentru persoanele care simt "ardere", astfel de sentiment devine realitate.

La următoarea etapă are loc ***micşorarea nivelului propriilor realizări***. Montajul negativ conduce la incapacitatea de a se aprecia adecvat pe sine şi rezultatele propriei munci. Întreaga activitate din trecut pare a fi absolut "fără sens". Persoana "arsă" începe să simtă, că în domeniul său el nu a făcut nimic, şi dacă înainte el se considera pe sine "grijuliu", apoi acum e convins că aceasta a fost o iluzie. Anume în acest moment vine hotărârea de a pleca din profesia sa şi de a găsi o astfel de muncă în care ar putea evita întâlnirile cu alte persoane [3].

La primele două etape ale arderii profesionale individul se poate reabilita singur, dar pentru aceasta are nevoie fie de a învăţa de a trăi cu ceea ce este, fie de a schimba situaţia. Iar la a treia etapă este nevoie de ajutorul specialistului (psiholog, psihoterapeut).

Care sunt cauzele dezvoltării Arderii profesionale? Arderea profesională în instituţiile preuniversitare este cauzată de un şir de factori, printre care:

- cerinţe excesive faţă de munca colaboratorilor,
- strategii de conducere neuniforme,
- responsabilitatea de luare a deciziilor se încredinţează în lipsa împuternicirilor corespunzătoare,
- creşterea sentimentului de insatisfacţie în muncă (satisfacţia personală în aspectele separate de muncă este mai înaltă decât satisfacţia de la muncă în general),
- insuficienţa sau lipsa colaborării între personal,
- fluctuaţia înaltă de cadre (schimbarea frecventă a personalului),
- dezvoltarea atitudinii critice, negativiste faţă de colaboratori etc.

Cine este supus riscului de ardere? Freudenberg menţionează unele particularităţi individuale ale persoanelor predispuse la ardere: rigiditate, caracter închis, introvertism, nivel înalt de sensibilitate şi empatie, anxietate mărită, hiperresponsabilitate, perfecţionism, tendinţa spre succes, convingerea persoanei că el e unicul

care poate face această muncă, incapacitatea individului de a delega împuternicirile, insuficiența sau lipsa intereselor în afara serviciului, munca îndelungată cu înaltă intensitate.

ANEXA nr. 2
CÂMPUL ARDERII PROFESIONALE

Instrucțiune: „Vă prezentăm 4 grupuri de simptome ale fenomenului arderii profesionale. Vă rugăm să apreciați gradul de exprimare a acestor simptome la Dvs."

	Simptome	Gradul de exprimare				
		1	2	3	4	5
Comportamentale	Nedorința de a merge la serviciu					
	Întârzieri frecvente					
	Amânarea întâlnirilor de serviciu					
	Izolarea, distanțarea de colegi					
	Lipsa dorinței de a vedea copiii					
	Lipsa dorinței de a completa documente					
	Îndeplinirea formală a activității					
Afective	Pierderea sentimentului umorului					
	Sentimentul permanent de culpabilitate, eșec					
	Iritabilitate excesivă					
	Senzația de hărțuială emoțională din partea celorlalți					
	Indiferență					
	Epuizare emoțională					
	Dispoziție "proastă"					
Cognitive	Gânduri despre schimbarea profesiei					
	Nivel jos de concentrare a atenției, distrat					
	Rigiditatea gândirii, utilizarea stereotipurilor					
	Îndoieli în utilitatea muncii					
	Dezamăgire în profesie					
	Atitudine cinică față de elevi, părinți, colegi					
	Preocupare de problemele personale					
Fiziologice	Tulburări ale somnului (insomnie/ somnolență)					
	Schimbarea poftei de mâncare (lipsa/ exces)					
	Îmbolnăviri frecvente					
	Receptivitate față de boli infecțioase					
	Oboseală, surmenaj fizic					
	Dureri de cap, disfuncții legate de tractul gastro-intestinal					
	Acutizarea bolilor cronice					

ANEXA nr. 3
CUM SĂ ÎNVINGEM ARDEREA PROFESIONALĂ?

Pines, Aronson, Kafry (1981) au propus 4 strategii de bază, cu ajutorul cărora se poate învinge Sindromul "Arderii profesionale":

1) Conștientizarea faptului că problema dată există. La prima etapă este necesar de a obține recunoașterea că problema dată există, ceea ce nu este ușor, deoarece frecvent procesul arderii se „furișează". Uneori schimbările în montajele persoanei le observă colegii, ceea ce oferă posibilitatea de a discuta problema dată. Dar și în aceste condiții, persoana „epuizată" frecvent neagă schimbările sale, recunoscând formal prezența problemei, considerând-o în afara persóanei sale. Ea susține că instituția în care lucrează „mai mult nu are grijă de ea" sau „munca s-a schimbat puternic și a devenit neinteresantă". E necesar ca persoana să înțeleagă problema reală se află în el însăși.

2) Acceptarea responsabilității pentru realizarea unor acțiuni, legate nemijlocit de problema dată. Odată cu acceptarea faptului că problema dată există, este necesară recunoașterea că dacă ceva și trebuie schimbat, apoi aceasta este inițiativa pentru realizarea unor acțiuni, preluată de însuși persoana „epuizată". De obicei aceste persoane doar știu ce trebuie să facă, dar nu-s în stare să facă aceasta! Deseori se simt neputincioase și demotivate în așa măsură încât sunt capabile doar „de a gândi". Anume acum este momentul, când ajutorul prietenilor și colegilor poate schimba situația creată. Vorbind despre problema sa și simțind că altă persoană îl aude, persoana „epuizată" poate singură ajunge la hotărârea de a schimba situația existentă.

3) Realizarea unei claritați cognitive. Persoana „epuizată" deseori se simte „prinsă în cursă", totul i se pare acum neinteresant. La această etapă este important de a clarifica ce momente influențează asupra apariției stării de ardere! Problema nu se reduce numai la faptul că persoana se simte epuizată emoțional. În realitate, în viața acestei persoane au loc evenimente ce o constrâng să se simtă astfel. Analiza minuțioasă a evenimentelor, ce au loc în viața personală și la serviciu a pedagogului, poate favoriza determinarea căilor de soluționare a problemei date.

4) Dezvoltarea noilor metode, ce permit de a învinge sindromul "Arderii". Atâta timp cât nu vor avea loc schimbări în comportament, totul va rămâne cum a fost. La prima etapă a procesului de schimbare comportamentală va avea loc formularea scopurilor concrete. Scopurile trebuie să fie clar formulate și realizabile! Să nu credeți că se pot schimba toate cauzele, ce determină apariția stării de ardere, dar, fără îndoială, dacă sunt stabilite scopurile concrete, *ceva* poate fi schimbat.

Ce să facem pentru a preîntâmpina apariția Sindromului „Arderii"?

Se recomandă:

- de a nu confunda problemele profesionale cu cele personale,
- de a munci la serviciu și de a te odihni acasă;
- de a învăța tehnici și metode de eliberare de stres și de comutare a atenției.

Alte exemple de *metode de prevenire a sindromului "burnout"*: de a frecvența cursuri de perfecționare profesională, de a discuta cu colegii problemele, greutățile apărute în procesul muncii; de a organiza întreruperi în muncă; de a combina munca și odihna; hobby; de a face ceva diferit de munca sa în timpul liber (dansuri, cumpărături, călătorii, croșetare, aniversări, îngrijirea animalelor); de a utiliza

metoda relaxării şi tehnici de meditare; de a asculta muzică; de a face sport (bazin, masaj, plimbări etc.); de a fi stăpân pe propriul timp şi viaţă; de a exprima sentimentele ce apar faţă de alte persoane etc. Se recomandă însuşirea ***metodelor de autoreglare emoţională***, care reprezintă conducerea propriei stări emoţionale prin influenţare verbală, prin imagini cognitive, reglarea respiraţiei şi tonusului muscular. La această şedinţă nu sunt analizate metodele de autoreglare. Ele pot fi însuşite la următoarea etapă de cercetare a fenomenului arderii profesionale.

STRATEGII DE DEPĂŞIRE A „ARDERII" PROFESIONALE

1. Cunoşteţi-vă propria personalitate.

Este important să determinaţi ce fel de persoană sunteţi pentru a cunoaşte gradul sau tipul de stres pe care sunteţi în măsură să-l suportaţi. Cunoaşterea propriei personalităţi înseamnă stăpânirea reacţiilor Dvs., prevenirea unor manifestări negative care pot apărea la nivelul psihicului Dvs., aflat în confruntare cu factorii perturbatori exteriori.

2. Alegeţi cea mai buna reacţie contra stresului.

Evitaţi surmenajul, conservând un bun echilibru între activitate şi repaus, asiguraţi-vă o durată suficientă de somn. Învăţaţi să spuneţi "NU" unor activităţi care depăşesc posibilitatea Dvs. de manifestare / rezolvare. Reţineţi în memorie momentele critice pe care le-aţi parcurs în ultimul timp în familie, la şcoala sau serviciu, pentru a încerca evitarea lor. Daca aţi solicitat sfaturi medicale, respectaţi-le.

3. Depăşiţi stresul profesional.

Organizaţi-vă mai bine timpul. Evitaţi indecizia, fixaţi-vă obiective realiste, cultivaţi umorul şi căutaţi să realizaţi permanent o comunicare amicală, cu toţi cei din jur. Recunoaşteţi-vă limitele şi învăţaţi din propriile greşeli. În dialogul cu ceilalţi, vorbiţi lent şi calm, reflectaţi mai înainte la tot ceea ce veţi face sau spune, ascultaţi cu atenţie partenerul de dialog.

4. Nu vă neglijaţi propria familie.

Familia reprezintă nucleul de linişte şi siguranţă, ceva care să vă apere de agresiunile inerente ale mediului. Căutaţi să petreceţi vacanţele sau sfârşitul de săptămâna într-un mod liniştit, cât mai agreabil, în mijlocul membrilor familiei.

5. Viaţa Dvs. vă aparţine.

Adesea factorii de stres se reduc la problemele de organizare a propriilor activităţi. Nu mâncaţi repede, nu fiţi totdeauna pe grabă. În orice situaţie, păstraţi-vă demnitatea proprie.

6. Efectuaţi cotidian acest exerciţiu de relaxare.

Aşezaţi-vă confortabil pe un fotoliu sau întins pe spate într-un pat. Închideţi ochii, relaxaţi-vă pe rând muşchii, începând cu cei ai picioarelor şi terminând cu cei ai feţei. Căutaţi să păstraţi 10 min. această stare de relaxare, într-o ambianţă sonoră adecvată (liniştea sau fond muzical lent); inspiraţi lent şi expiraţi aerul numai pe nas.

7. Folosiţi formule de autosugestie.

Dimineaţa puteţi repeta în gând: azi va fi o zi frumoasă, sunt plin de energie, sunt calm şi liniştit, azi am să fiu bine dispus, etc. Formulele de seară au scopul de a linişti şi relaxa: sunt degajat, mă voi odihni bine, am avut o zi plăcută, etc.

8. Dormiţi, cât vă este necesar.

Somnul este vital pentru sănătate. Fără o durată suficientă de somn reparator, fiecare din noi este mai iritabil, lipsit de energie şi entuziasm. Somniferele nu au decât o utilitate limitată şi dau efecte secundare nefaste. Înainte de a adormi, ţineţi cont de următoarele *sfaturi:*

- Eliberaţi-vă spiritul de problemele zilei; a privi la televizor nu este o soluţie.
- Dacă vă petreceţi ziua stând continuu pe scaun, seara faceţi o plimbare sau exerciţii fizice.
- Stabiliţi un ritual al culcatului, pe care să-l exersaţi fără nici o grabă.
- Odată întins în pat, încercaţi să respiraţi lent, ca şi când aţi dormi deja.
- Simţiţi cum se relaxează muşchii.
- Calmaţi-vă respiraţia până ce devine de neauzit, rămâneţi imobil; somnul apare automat.
- Dacă nu puteţi adormi, nu staţi culcat la nesfârşit, ridicaţi-vă şi beţi ceva cald, de preferinţă ceai sau lapte; încercaţi apoi să adormiţi citind ceva.

ANEXA nr. 4
TOTUL E ÎN MÂINILE TALE

Această istorie a avut loc, cică, foarte demult, într-un oraş vechi, în care trăia un om foarte înţelept. Slava despre înţelepciunea lui a ajuns departe de oraşul natal. Veneau oameni după sfat, povaţă din alte oraşe, ţări îndepărtate. Dar ca şi-n orice oraş, trăia în oraşul cela un om foarte invidios, care a hotărît să formuleze aşa o întrebare, la care înţeleptul nu ar putea răspunde şi care ar arăta că nu mai este el foarte deştept. Odată se plimba omul invidios pe cîmp, a prins un fluture şi s-a gîndit: „Îl voi întreba pe înţelept ce fel de fluture am eu între palme – viu sau mort? Dacă el va răspunde – viu, eu voi strînge palmele şi fluturele va muri, iar dacă va spune – mort, voi deschide palmele şi fluturele va zbura. Iată atunci vor înţelege toţi, cine este mai deştept dintre noi". Totul aşa şi s-a întîmplat. Invidiosul a luat fluturele în palme şi s-a dus să-l caute pe înţelept. Îl găseşte în mijlocul oraşului printre multă lume şi-l întreabă: „Zice lumea că eşti înţelept, spune-mi atunci ce fel de fluture am eu în palme – viu sau mort?" şi atunci înţeleptul nostru, care cu adevărat era înţelept a spus:

„Totul e în mâinile tale".

Noi contribuim la făurirea propriei sorţi! Ne făurim propriul viitor!

Subiectul: MANAGEMENTUL CONFLICTELOR

Instituția:

Data:

Durata: 3 ore.

Grupul-țintă: pedagogii.

Scopul: profilaxia conflictelor în instituția de învățământ preuniversitar.

Obiective:

- Diferențierea semnalelor, cauzelor și reacțiilor la conflict;
- Recunoașterea surselor conflictelor; strategiilor de comportament în situația de conflict;
- Dezvoltarea abilităților de soluționare a conflictelor;
- Însușirea celor 11 tabu în situații de conflict, metodelor de prevenire a conflictelor;
- Formarea abilităților de a învinge propria mânie.

Forma activității: training.

Metode și procedee: lucrul în grup, joc pe roluri, discuție, explicație.

Resurse: fleepchart, markere (4 culori), foi, lipici, fișe.

Bibliografie:

1. Shapiro D., Conflictele și comunicarea, Chișinău, Ed.Arc, 1998.
2. Газета «Школьный психолог», № 15/2000.
3. Практическая психология, под ред. Тутушкиной М.К., С-П, Изд. Дидактика Плюс, 2000.
4. Фопель К., Психологические группы, М., Изд. Генезис, 2001.

Desfășurarea activității:

1. Salutul. „Legenda adevărului".

2. „Anatomia conflictelor", lucrul în grup. Se formează trei grupuri după inițiala sarcinii: S, C, R. Fiecare grup timp de 7-10 minute va îndeplini sarcina de a determina:

1 grup – semnalele conflictului

2 grup – cauzele conflictului

3 grup – reacțiile la conflict.

Discuție și analiză *(Anexa nr. 1)*.

3. Joc „Șapte".

Se formează grupuri a câte 7 persoane (ceilalți participanți vor fi observatori).

Instrucțiune: „De pe Pământ se organizează o expediție pe altă planetă. Pe corabie sunt luate doar 7 persoane de diferite profesii, etnii, vârstă și sex. Se știe că 20 de ani, cât veți fi pe planeta cea străină, nu veți avea legătură cu Pământul. Trebuie să decideți ce personal va merge: ce etnie, ce profesie, ce vârstă și sex?" Timp = 15 minute. Prezentarea grupurilor.

Reflexia:

- Cum a fost în timpul activității (opinia observatorului)?
- Cum ați ales membrii expediției?
- Ce obstacole ați întâlnit?

Derolizarea: „Da-ți mâna unul cu altul și spuneți-vă prenumele".

4. Joc pe roluri „Stiluri de soluționare a conflictelor" (avantaje și dezavantaje).

Se formează 5 grupuri după numărarea în limba franceză. Fiecare grup înscenează o strategie de soluționare a conflictelor. Restul trebuie să ghicească. Sunt 5 stiluri de soluționare a conflictelor: colaborare, confruntare, compromis, adaptare, evitare.

Prezentarea grupurilor. Concluzia moderatorului *(Anexa nr. 2)*.

5. Test „Determinarea stilului de soluționare a conflictelor" *(Anexa nr. 3)*

6. Joc de relaxare.

Sunt aleși 4 voluntari. 3 voluntari sunt rugați să iasă din sală. Celui de al patrulea i se comunică regulile jocului. El trebuie să le comunice următorului voluntar. Și tot așa până vor trece toți.

Instrucțiune: „Sunt trei blocuri de întrebări. Fiecare bloc are trei întrebări. La prima întrebare vei răspunde prin „Da", la a doua prin „Nu", iar la a treia iarăși prin „Da". Indiferent de ce te-aș întreba eu, tu respecți această ordine, fiind atent la gesturile și mimica mea. Ai înțeles?!

1) Știi ce-i asta? (se arată)
2) Dar știi ce vreau să-ți fac?
3) Dar vrei să-ți arăt?"

Prima dată se arată palma, a doua oară se arată brațele larg desfăcute, iar a treia oară – buzele.

7. Lucrul în grup „Recomandări pentru soluționarea situațiilor de conflict" *(Anexa nr. 4)*.

Membrii grupului (câte 3 persoane) discută o situație de conflict la serviciu și metodele utilizate pentru soluționarea ei (le scriu pe foaie, pe care o prezintă apoi grupului mare).

Astfel sunt selectate sugestiile generale pentru soluționarea situațiilor de conflict posibile. Moderatorul prezintă recomandările specialiștilor.

8. Tehnica „Nu mai clocotiți de mânie" *(Anexa nr. 5)*.

9. Concluzii. Metafora „Nisip și piatră" *(Anexa nr. 6)*.

10. Ritual de adio. „Strategia care o voi utiliza în continuare în situația de conflict va fi..."

ANEXA nr. 1

Cea mai eficientă metodă de profilaxie a conflictelor în colectivul pedagogic se consideră crearea atmosferei favorabile de muncă, mărirea culturii psihologice a administrației și pedagogilor, însușirea tehnicilor de autoreglare a stărilor emoționale în comunicare.

Semnalele conflictului

Conflictul poate fi dezamorsat în fașă. Indicii și fazele agravării progresive a conflictului pot fi: disconfortul, incidentele, neînțelegerile, tensiunea și criza.

1. *Disconfortul* este un fel de jenă, o emoţie neplăcută, care congestionează faţa şi face vocea să scârţâie. Se manifestă prin stare de spirit nemulţumită, prin insatisfacţie, presimţirea unei probleme acute şi nedorite. În acest caz este foarte binevenită luarea în seamă a situaţiei.

2. *Incidentele* sunt fapte mărunte, dar supărătoare, întâmplate fără voinţa expresivă a cuiva, care întristează şi irită. În această stare de manifestare a conflictului apare un schimb scurt, acut, fără a lăsa vreo reacţie internă de durată. Semnalul care informează că persoana este participantă la un incident, ce poartă în sine grăuntele conflictului, de obicei, este neînsemnat. Un incident neînsemnat, fiind înţeles greşit, poate să ducă la escaladarea conflictului.

3. *Neînţelegerile* sunt situaţiile de dubiu, ambiguităţile, în care partenerii se interpretează greşit şi trag concluzii tendenţioase pentru că devin suspicioşi şi plini de resentimente. În general, neînţelegerea sau confuzia este o percepere deformată a lucrurilor şi relaţiilor în care motivele şi faptele sunt concepute greşit. Întreaga omenire adesea nimereşte în asemenea situaţii de neînţelegere, făcând concluzii false, deseori din cauza exprimării insuficient de clare a gândurilor sau din cauza lipsei corelaţiei.

4. *Tensiunea* este deja starea de încordare, iritare, îngrijorare şi alertă permanentă faţă de presupusa rea voinţă a partenerului. Dacă felul cum crede şi se priveşte la altă persoană se schimbă semnificativ spre rău, dar relaţia a devenit o cursă constantă de nelinişte şi îngrijorare, atunci este vorba de tensiune. Tensiunea se caracterizează printr-o stare de încordare stresantă, ce denaturează percepţia omului despre partener şi chiar multe din acţiunile sale. Aici relaţiile se complică prin atitudini negative şi idei fixe. Sentimentele privind atitudinea faţă de oponent se înrăutăţesc considerabil. Însă raportul şi relaţiile cu el devin izvorul unei neconstante nelinişti, situaţia este asemănătoare unui arbore bătrân şi uscat, gata de izbucnire, chiar de la prima flacără.

5. *Criza* este conflictul deschis, cearta, violenţa sau ruperea relaţiei dintre negociatori. Este nivelul de conflict ce prevede ruperea oricăror legături interpersonale şi care este urmată de efectul înstrăinării, adică începe acea categorie filozofică şi psihologică ce constă în transformarea rezultatelor activităţii în ceva ce nu depinde de om şi îl domină. Acest fenomen al înstrăinării ia aşa o amploare, încât denaturarea conţinutului activităţii umane goleşte conţinutul creator, iar omul însuşi este depersonalizat, pentru că relaţiile sociale ale oamenilor capătă forma unor relaţii ale lucrurilor. Relaţiile sunt stabilite în mod stihiinic, şi nu pot fi controlate. Lumea socială creată de om devine ostilă şi stăpână pe dânsa. Violenţa şi asuprirea indică o sigură prezenţă a crizei, la fel ca certurile înverşunate, când persoanele se insultă unii pe alţii, pierzând controlul asupra emoţiilor. Pe parcursul crizei normele obişnuite îşi pierd puterea, acţiunile normale devin dificile, se efectuează gesturi extreme, apare posibilitatea ruperii relaţiilor, violenţei, abandonarea serviciului.

Surse ale conflictelor

Există şase surse diferite ale conflictelor.

1) Nevoile fundamentale, care sunt satisfăcute de acele lucruri de care avem nevoie ca să supravieţuim, precum alimentele, apa, aerul.

2) Valorile diferite există, când oamenii împărtăşesc credinţe diferite.

3) Percepţiile diferite apar, când oamenii văd sau gândesc diferit un anumit lucru, de exemplu, doi oameni se pot certa pentru că nu pot fi de acord ce fel de culoare are cămaşa cuiva (cauza poate fi perceperea diferită a culorii).

4) Interesele diferite apar, când oamenii au preocupări diferite. De exemplu, doi tineri ar putea să se certe pentru că nu se pot hotărî, dacă să meargă la o petrecere sau film.

5) Resursele limitate se referă la cantitatea limitată în care se găsesc diferite lucruri. Nu suntem cu toţii bogaţi în lume, deoarece banii sunt o resursă limitată.

6) Nevoile psihologice sunt satisfăcute, când avem stări, de a ne simţi capabili, responsabili, acceptaţi, importanţi şi sănătoşi. De exemplu: cu toţii avem nevoia de a fi iubiţi.

Cauzele conflictelor profesionale

• Cultura joasă a comunicării • Condiţii nesatisfăcătoare de muncă • Aprecierea neadecvată a calităţilor personale • Necorespunderea intereselor • Neînţelegerea intenţiilor • Diferenţe în scopuri şi convingeri • Acţiuni incorecte ale conducătorilor sau subalternilor • Acceptarea obligaţiilor care sunt peste puterile persoanei • Deficitul de resurse • Teritoriul psihologic • Regim de muncă incomod • Concurenţa • Expectanţele nerealizate • Stereotipuri şi prejudecăţi personale • Insuficienţa independenţei • Relaţii informale • Incompatibilitate psihologică.	• Delegarea însărcinărilor fără să se ţină cont de pregătirea profesională şi particularităţile individuale ale subalternului • Insatisfacţia remunerării materiale • Utilizarea neadecvată a pedepselor şi stimulărilor • Lipsa stimulării morale şi susţinerii psihologice • Lacune în organizarea muncii • Nivel scăzut al disciplinei de muncă • Necorespunderea drepturilor şi obligaţiilor • Distribuirea joasă a sarcinilor de producţie • Încălcarea eticii profesionale (aroganţă, lipsă de tact, netoleranţa criticii, limitarea drepturilor subalternilor, abuz de statut, netransparenţa informaţiei, propagarea informaţiei neveridice etc.

Căile de soluţionare a conflictelor

◊ Puterea şi influenţa
◊ Confruntarea
◊ Convingerea
◊ Colaborarea
◊ Compromisul
◊ Evitarea conflictului
◊ Acordul de a ceda
◊ Negocierea
◊ Atragerea mediatorului

ANEXA nr. 2
STRATEGII DE COMPORTARE ÎN CONDIŢIILE DE CONFLICT

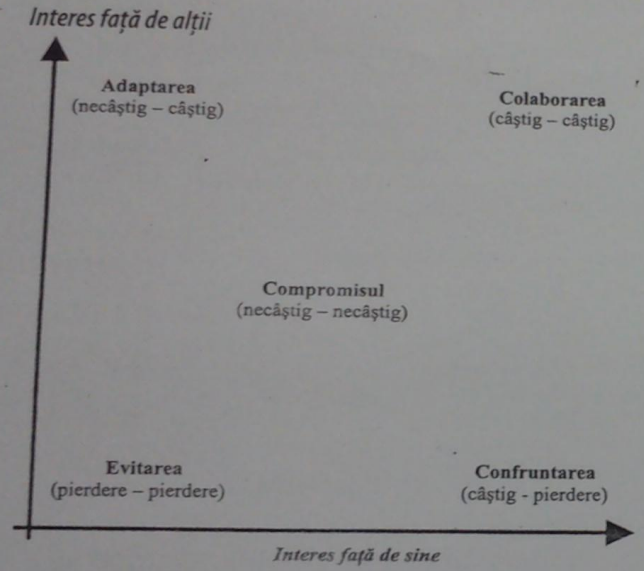
1. Confruntarea/concurenţa se caracterizează prin interes faţă de soluţionare, neţinând cont de poziţiile celeilalte părţi.

2. Colaborarea se caracterizează prin nivel înalt de interes şi dorinţă de a-şi uni eforturile cu alte persoane pentru soluţionarea conflictului.

3. Acomodarea/adaptarea reprezintă comportamentul la baza căruia stă tendinţa de a coopera cu alţii, dar fără includerea în această cooperare a interesului propriu.

4. Compromisul/negocierea se caracterizează prin comportament în care se ţine cont moderat de interesele fiecărui participant. Fiecare parte merge spre anumite cedări. Lipseşte satisfacţia, precum şi insatisfacţia reciprocă.

5. Evitarea se caracterizează printr-un nivel jos de interes faţă de sine şi faţă de participant.



La baza alegerii unei sau altei strategii stau următoarele **cauze psihologice**:

1) Strategia concurenţei:

- nivelul înalt al activităţii de muncă;
- motivaţia realizării succesului în activitate;
- conştientizarea importanţei în propriii săi ochi şi în ochii partenerilor de comunicare;
- tendinţa de a supune puterii sale partenerii.

2) Strategia cooperării:

- nivelul înalt al activităţii pozitive de producere;
- tendinţa de a realiza succese în activitate;
- acţiunea montajelor pozitive sociale;

- abilitatea de a ţine cont de interesele partenerilor de comunicare şi tendinţa de a le merge în întâmpinare;
- abilitatea de a evita situaţiile de conflict în procesul discuţiilor de grup.

3) Strategia compromisului:

- motivaţia pozitivă pentru realizarea unui oarecare acord;
- tendinţa de a stabili contactul cu partenerii de comunicare;
- deprinderea de a ţine cont de părerea altor persoane;
- tendinţa de a evita conflictele;
- tendinţa de a evita riscul în luarea deciziilor;
- frica de responsabilitate pentru acceptarea /neacceptarea deciziei.

4) Strategia de evitare:

- frica de a accepta (sau invers) scopul de conducere;
- incapacitatea de a rezolva întrebarea, legată de alegerea mijloacelor de rezolvare;
- frica de responsabilitate şi pedeapsă;
- motivaţia de a evita eşecul în activitate;
- incapacitatea de a ajunge la un comun acord cu partenerii.

5) Strategia de adaptare:

- frica şi incapacitatea de a lua deciziile necesare la timpul necesar;
- frica de a-şi asuma responsabilitatea pentru decizii şi consecinţele lor;
- frica de pedeapsă pentru rezultatele negative ale muncii;
- tendinţa de a evita /fugi de la situaţie;
- lipsa motivaţiei pozitive de realizare a succesului.

ANEXA nr. 3
TEST

Instrucţiune: Aveţi în faţă 10 afirmaţii. Fiecare dintre ele are două variante de răspuns: „a" şi „b". Citiţi fiecare afirmaţie şi alegeţi răspunsul corespunzător dvs.

1. a) De obicei, eu insistent îmi ating scopul.
   b) Mai des mă strădui să găsesc puncte de tangenţe.
2. a) Eu mă strădui să evit neplăcerile.
   b) Consider, că atunci, când demonstrezi ceea în ce eşti corect, nu trebuie să atragi atenţie la disconfort.
3. a) Îmi este neplăcut să mă dezic de părerea proprie.
   b) Întotdeauna mă strădui să intru în situaţia celuilalt.
4. a) Cred că nu se merită să retrăieşti pentru divergenţele cu alte persoane.
   b) Divergenţele întotdeauna m-au neliniştit.
5. a)Eu mă strădui să liniştesc cealaltă persoană şi să păstrez relaţiile bune cu ea.
   b) Consider că trebuie întotdeauna să demonstrezi punctul propriu de vedere.

6. a) Consider că trebuie întotdeauna să cauţi punctele de vedere comune.
   b) Mă gândesc, că trebuie să tindem spre realizarea proiectelor proprii.
7. a) Eu comunic celuilalt punctul meu de vedere şi-l rog să-şi exprime părerea proprie.
   b) Consider că este mai bine să-ţi arăţi superioritatea logicii reflecţiilor sale.
8. a) De obicei eu încerc să conving alte persoane.
   b) Frecvent încerc să înţeleg punctul de vedere al altor persoane.
9. a) Întotdeauna tind spre o discuţie directă a problemei.
   b) Discutând, urmăresc evoluţia gândurilor interlocutorului.
10. a) Eu îmi apăr poziţia proprie.
    b) Tind să accept cealaltă poziţie, dacă am fost convins.

Prelucrarea rezultatelor

Se calculează cantitatea de răspunsuri „da", respectând cheia:

Strategia concurenţei: *1a, 2b, 3a, 4a, 5b, 6b, 7b, 8a, 9a, 10a.*

Strategia cooperării: *1b, 2a, 3b, 4b, 5a, 6a, 7a, 8b, 9b, 10b.*

Numărul mai mare va corespunde strategiei preferate de dvs.

ANEXA nr. 4

Principiile de management al conflictelor

1. Menţinerea unei relaţii pozitive pe perioada conflictului prin: ascultare activă, utilizarea întrebărilor deschise pentru clarificarea mesajelor;
2. Diferenţierea dintre evenimente, comportament şi interpretarea lor, evaluarea diferitelor opţiuni;
3. Focalizarea pe problemă, nu pe persoane, folosirea unor termeni specifici, comportamentali în descrierea situaţiei şi generali, utilizarea unui limbaj adecvat;
4. Utilizarea comunicării directe, fără a reacţiona cu propriile argumente, clarificarea întrebărilor, solicitarea informaţiilor pentru înţelegerea situaţiei, evitarea învinovăţirii şi etichetării;
5. Identificarea barierelor în rezolvarea conflictului;
6. Utilizarea deprinderilor de rezolvare a problemelor în abordarea conflictului.

Recomandări generale pentru soluţionarea situaţiei de conflict

1. Recunoaşterea existenţei conflictului, adică recunoaşteţi prezenţa scopurilor şi metodelor contradictorii la oponenţi, determinaţi care sunt participanţii lui.
2. Determinarea posibilităţii de negociere.
3. Coordonarea procedurii negocierilor. A stabili unde, când şi cum vor avea loc negocierile.
4. Determinarea cercului de probleme, care alcătuiesc obiectul conflictului. Problema de bază este de a determina în comun acord care este obiectul conflictului. Sunt determinate poziţiile părţilor oponente, punctele de disensiune maximă şi punctele tangente.
5. Elaborarea variantelor de decizii. Părţile propun mai multe soluţii cu calcularea cheltuielilor, cu evidenţa consecinţelor posibile.
6. Adoptarea deciziei de comun acord. După analiza variantelor de soluţii, alegerea celei optime.
7. Realizarea deciziei primite în practică. Dacă nu are loc implementarea în practică a acestor hotărâri, atunci mai târziu poate avea loc amplificarea conflictelor din cauza promisiunilor neîndeplinite.

Tactica de comportament a pedagogilor în situaţia de conflict de serviciu

În caz de conflict de serviciu se pot utiliza următoarele tehnici de soluţionare ale lui:

1) Clarificaţi situaţia, răspunzând la întrebările:

- Cât de mare este partea factorilor subiectivi în conflict, care sunt izvoarele duritătii unei sau altei părţi?
- Sunteţi obstacol pentru careva scopuri ale oponentului?
- Cu ce barieră personală Dvs. v-aţi ciocnit – stereotip, montaje, temperament, caracter, „impulsivitate"?
- Ce este mai important pentru serviciu – consecinţele posibile ale conflictului sau însuşi problema din cauza căreia a avut loc ciocnirea?

2) Primul faceţi pasul spre normalizarea relaţiilor. Asumaţi-vă o parte din vină şi liniştit propuneţi să căutaţi hotărârea accesibilă pentru ambele părţi.

3) Apelaţi la părerea persoanei a treia, persoană neutră şi cu autoritate, care trebuie să analizeze partea practică, dar nu emoţională a conflictului.

Alte sfaturi utile de reacţionare la comportamentul conflictual

1) Principalul este atitudinea internă.

2) Înţelepciunea. Omul înţelept, indiferent de vârstă la toate priveşte de sus şi mult mai larg, agresivitatea printre oameni este un fenomen natural şi să reacţionezi la fiecare atac nu are rost.

3) Înţelegerea celuilalt. De ce omul se comportă conflictual? Cauze pot fi multiple. Dar de cele mai multe ori el nu poate să se descurce cu o situaţie. Înţelegeţi-l, ajutaţi-l sau pur şi simplu treceţi pe alături.

4) Liniştea interioară şi păstrarea demnităţii personale. Un om sănătos spiritual nu poate fi înjosit sau jignit. „Aici se pot comporta josnic, dar să ne înjosească ei nu pot!". Dacă vă cunoaşteţi preţul, oare de ce să credeţi cuvintele altora? Şi dintr-o lămâie se poate face limonadă: observaţi cum sunteţi perceput de anturaj, ce apreciază ei la dvs.

5) Agresivitatea dvs. ca răspuns nu este constructivă. De regulă, ea provoacă agresivitate.

6) Bunăvoinţa este aliatul dvs.

7) Fiţi gata să recunoaşteţi vina dvs. Atâta timp cât dvs. îl consideraţi vinovat pe celălalt, el se va apăra şi vă va considera vinovat pe dvs.

8) Nu vă întoarceţi la certuri şi obide vechi. Nu fiţi răzbunător. Persoana pe care nu o agreaţi, poate fi plăcută pentru alţii.

11 TABU în situaţia de conflict

Este interzis:

1) Să apreciaţi critic partenerul.
2) Să-i atribuiţi intenţii josnice sau răuvoitoare.
3) Să-i demonstraţi semne de superioritate.
4) Să-l învinovăţiţi şi să atribuiţi responsabilitate numai partenerului.
5) Să ignoraţi interesele lui.
6) Să priviţi totul de pe poziţia proprie.
7) Să micşoraţi meritele partenerului şi aportul lui.
8) Să preamăriţi propriile merite.
9) Să fiţi iritat, să strigaţi, să atacaţi.
10) „Să puneţi degetul pe rană" şi pe locurile vulnerabile ale partenerului.
11) Să revărsaţi asupra partenerului o mulţime de pretenţii.

ANEXA nr. 5
TEHNICA „NU MAI CLOCOTIŢI DE MÂNIE"

1) Aşezaţi-vă, relaxat, pe un scaun. Concentraţi-vă asupra acestei poziţii odihnitoare. Imaginaţi-vă fiecare părticică a corpului, din cap până în picioare, într-o stare de perfect calm. Rostiţi cuvântul „relaxare": „degetele de la picioare îmi sunt relaxate, degetele de la mâini – la fel, muşchii feţei sunt şi ei relaxaţi".

2) Imaginaţi-vă mintea ca pe suprafaţa unui lac în furtună, străbătut de valuri şi chinuit de zgomot. Dar acum talazurile tac, iar suprafaţa lacului este netedă şi liniştită.

3) Petreceţi 2-3 minute, amintindu-vă cele mai frumoase şi mai calme peisaje pe care le-aţi văzut vreodată, cum ar fi, spre exemplu, un apus de soare la munte sau o vale adâncă invadată de murmurul zorilor, sau o pădure în miez de zi, sau lumina lunii oglindindu-se în ape fremătând. Retrăiţi aceste scene prin intermediul amintirilor.

4) Repetaţi încet, în linişte, investind fiecare silabă cu o melodie proprie, o serie de cuvinte aducătoare de calm şi pace, cum ar fi:

- *linişte* (pronunţaţi-l pe un ton hotărât, dar calm);
- *seninătate;*
- *calm.*

Gândiţi-vă la alte cuvinte asemănătoare şi repetaţi-le.

5) Alcătuiţi o listă de ocazii în care, de-a lungul vieţii, aţi fost conştienţi că cineva veghează cu grijă asupra dvs. şi reamintiţi-vă cum, în momentele de grijă şi nelinişte, v-a venit ideea salvatoare sau cineva în ajutor.

6) Reintraţi în contact cu propria mânie. Furia e periculoasă numai când nu suntem conştienţi de ea. Atunci o lăsăm să se reverse. Dar dacă suntem conştienţi de ea – „Sunt furios pentru că ...m-ai sunat la şase dimineaţa" – o putem exprima simplu, şi ea se va dizolva. Încercaţi să vă întrebaţi în fiece zi şi să notaţi ce vă înfurie. Pot fi diverse lucruri curente sau pot fi lucruri din trecut.

ANEXA nr. 6
„NISIP ŞI PIATRĂ"

Doi prieteni mergeau împreună prin deşert. La un moment s-au certat şi unul dintre ei i-a spus vorbe grele celuilalt şi l-a lovit. Acesta din urma, îndurerat, fără cuvinte, a scris pe nisip:

"Astăzi, cel mai bun prieten m-a jignit şi m-a lovit."

Au continuat să meargă şi au ajuns la o oază, în lacul căreia au decis să se răcorească. Cel care fusese pălmuit a fost cât pe ce să se înece, dar prietenul său l-a scos la mal. După ce şi-a revenit, cel salvat a scris pe o piatră:

"Astăzi, prietenul meu cel mai bun a fost lângă mine, când am avut nevoie de el."

Celălalt l-a întrebat:

- Când te-am lovit ai scris pe nisip, iar acum ai scris pe o piatră. De ce?

Acesta i-a răspuns:

- Când suntem răniţi trebuie să scriem aceasta pe nisip pentru ca vânturile să şteargă amintirea suferinţei noastre. Dar când cineva ne face un bine, trebuie să gravăm aceasta în piatră, pentru ca amintirea acestei fapte să dăinuie, neştearsă...

Morala: Lasă vânturile să împrăştie chiar acum în depărtări suferinţele tale trecute, parcă ar fi fost scrise pe nisip...Şi cum ar fi să începi să-ţi sapi în piatră bucuriile ori de câte ori îţi ating sufletul, pentru ca să te poţi întoarce la ele atunci când ai nevoie?

Subiectul: IMPACTUL STILULUI DE COMUNICARE PEDAGOGICĂ ASUPRA RELAŢIEI PROFESOR – ELEV

Instituţia:

Data:

Durata: 60 min.

Grupul-ţintă: pedagogii.

Scopul: Eficientizarea relaţiei profesor-elev prin dezvoltarea stilului de comunicare pedagogică.

Obiective:

- Identificarea stilurilor pedagogice de comunicare.
- Conştientizarea avantajelor şi dezavantajelor diferitor stiluri de comunicare.
- Determinarea stilului propriu de comunicare pedagogică.

Forma activităţii: lecţie cu elemente de training.

Metode şi procedee: discuţia dirijată, lucrul în grup, studiul de caz, testarea, problematizarea.

Resurse: anexe, fişe cu informaţii, poster, testul de determinare a stilului de comunicare didactică.

Bibliografie:

1. Truţă E., Mardar S. Relaţia profesor-elevi: blocaje şi deblocaje, Ed. Aramis, Bucureşti, 2005.
2. Buzaş I. Activitatea didactică pe grupe, Ed. Didactică şi Pedagogică, Bucureşti, 2003.
3. Călin M. Teoria Educaţiei, Ed. All, Bucureşti, 1996.
4. Jurcău N. Psihologie Educaţională, U.T. Press, Cluj-Napoca, 2000.
5. Surdu E. Fenomenul Educaţional, Ed. Mirton, Timişoara, 1999.
6. Salade D. Educaţie şi personalitate, Casa Cărţii de Ştiinţă, Cluj-Napoca, 1999.
7. Cucoş C. Pedagogie, Ed. Polirom Iaşi, 1996.

Desfăşurarea activităţii:

1. Cuvânt introductiv (7 min.).

În societate există o continuă dezbatere în legătură cu eficienţa învăţământului. În opinia multora, performanţele elevilor depind de calitatea comunicării pedagogice.

Fiind un act ce ţine de sfera relaţiilor interpersonale, actul educativ, eficienţa sa, se decide pe terenul raporturilor concrete zilnice, dintre profesor şi elev. Relaţiile dintre profesor şi clasă se polarizează, în general, în sentimente de simpatie, încredere reciprocă sau, dimpotrivă ,de antipatie, neîncredere şi chiar ostilitate. Sunt şi cazuri, când contactul spiritual dintre profesor şi elev nu trece de zona indiferenţei: clasa nu există pentru profesor şi nici profesorul pentru clasă. Iniţiativa trebuie să aparţină, însă, profesorului, care ţinând seama de legea esenţiala a relaţiilor afective interumane potrivit căreia simpatia şi bunăvoinţa naşte simpatie şi bunăvoinţă, antipatia şi ostilitatea trezesc sentimente de aceiaşi calitate, trebuie să conducă, să dirijeze aceste relaţii şi să le structureze pe colaborare.

În urma studiilor efectuate s-a constatat că o parte din profesori nu reacţionează adecvat nici în cazul răspunsurilor bune (corecte) ale elevilor şi nici în cazul răspunsurilor greşite (nule). Deosebit interes psihologic prezintă reacţia acelor profesori care, dupa opinia elevilor, nu se bucură, când aceştia dau răspunsuri corecte, ci dimpotrivă, le pare rău, se arată surprinşi, se miră că răspund bine, stau la îndoială, dacă să le pună nota, îi ironizează etc. S-a ajuns la concluzia că în aceste cazuri nu se respectă un principiu fundamental al educaţiei – încurajarea printr-o judicioasă folosire a laudei şi a dojanei. Un profesor care dojeneşte mai mult decât laudă sau care nu spune nimic atunci, când ar trebui să spună, nu foloseşte suficient criteriile aprecierii pozitive pentru formarea şi schimbarea comportamentului elevului. Sursa de nemulţumire a elevilor îşi are originea în comportamentul unor cadre didactice, în imaginea deformată pe care unii elevi o au despre profesori şi profesorii despre ei. După cum rezultă în urma constatărilor, o parte însemnată din profesori, în aprecierile pe care le fac asupra elevilor, pun accentul cu precădere pe eşecurile acestora, fac prognoze descurajatoare, pierzând din vedere perspectiva optimistă a viitorului elevului. Autoritatea profesorului, bazată pe principiul "magister dixit", trebuie înlocuită cu una întemeiată pe relaţii în care profesorul are rol de îndrumător şi coordonator al activităţii elevului.

În lucrarea "Revoluţia ştiinţifică a învăţământului", B.F. Skinner, de-a lungul întregii lucrări, scoate în evidenţă consecinţele dezastruoase pe care le are controlul agresiv asupra elevilor. Orice încercare de a umili sau încurca un elev mai ales în prezenţa colegilor săi, va sfârşi printr-un rezultat nedorit; elevul ori se retrage în sine, refuzând să mai comunice, ori reacţionează violent faţă de încercarea de a fi încurcat sau umilit. Indiferenţa faţă de personalitatea elevului ameninţă nevoile şi trebuinţele spirituale de bază ale acestuia, respectul faţă de sine, nevoia de răspuns afectiv din partea celor din jur, nevoia de securitate pe termen lung, de succes, precum şi nevoia de a aparţine unui grup şi a fi acceptat de acesta. Practica şcolară tradiţională ne-a lăsat imaginea profesorului care vrea să domine elevii şi să-i subordoneze. Într-un asemenea climat nimic nu se face din convingere şi pasiune. Este necesar să se facă trecerea de la vechiul tip de relaţii la relaţii în care profesorul colaborează cu elevii. Principala activitate a acestuia nu va fi predarea, ci angajarea elevilor în investigaţii şi lucrări independente.

Relaţiile bazate pe stimă şi respect reciproc reclamă şi un limbaj adecvat. Expresiile ironice şi jignitoare tulbură atitudinea elevilor faţă de profesorul lor şi îngreunează crearea unui climat favorabil muncii creatoare în clasă. Rezultatele obţinute în urma cercetărilor au scos în evidenţă faptul că, cu cât formele de penalizare (ironia, jignirea, ridiculizarea, notele proaste) sunt mai des folosite, cu atât efectul lor scade. Profesorul care cunoaşte valoarea aprecierii pozitive nu se va feri de o uşoară supraapreciere a performanţelor elevului; va aprecia pe elev mai mult decât merită, spre a-l face să merite pe deplin aprecierea, să se ridice la nivelul aprecierii făcute.

2. Stilurile comunicării pedagogice (se vor prezenta pe un poster sau pe fişele fiecărui participant – 3 min.).

1. Autoritar	Acest tip de control pleacă de la afirmaţia că profesorul este obligat să menţină ordinea şi să ia decizii în toate situaţiile care apar. Această obligaţie se întemeiază pe cantitatea mult mai mare de cunoştinţe pe care o posedă, ca şi pe o experienţă mult mai bogată. Obiecţia adusă acestui tip de control este că prea uşor poate deveni represiv, descurajând astfel formarea unor personalităţi autonome, independente.
2. Permisiv	În contrast cu tipul anterior, acesta pleacă de la libertatea individuală şi de la dreptul de a alege al elevilor. În acelaşi timp, se încearcă restrângerea la minimum a constrângerilor exercitate asupra elevilor, în scopul dezvoltării autonomiei lor şi a capacităţii de a lua singuri decizii. Obiecţia adusă poate degenera uşor într-o relaxare fără relevanţă educativă.
3. Democrat	Centrat pe cultivarea unor relaţii de parteneriat cu elevii; accentul se pune pe sugestie şi negociere, pe participare. În climatul astfel creat în clasă, învăţarea se va produce oarecum de la sine. Obiecţia adusă: neglijarea, într-o oarecare măsură a procesului de învăţare – care trebuie să constituie totuşi scopul fundamental al şcolii – în favoarea cultivării abilităţilor de socializare ale elevilor.

3. „Situaţii caracteristice stilurilor pedagogice" (30 min.).

Participanţii sunt împărţiţi în 4 grupuri şi fiecărui grup i se distribuie câte o fişă cu situaţii caracteristice stilurilor pedagogice pentru a fi identificat stilul profesorului conform fiecărui răspuns din fişă *(Anexa nr. 1)*.

După ce fiecare grup îşi va prezenta şi argumenta răspunsurile pentru fiecare situaţie, moderatorul va înainta următoarele întrebări.

- Cum consideraţi, care stil/răspuns este cel mai eficient?
- Care sunt dezavantajele celorlalte stiluri/ răspunsuri?
- Cum vă apreciaţi stilul dvs.?

4. TEST „Determinarea stilului comunicării pedagogice" (10 min., *anexa nr. 2*).

Interpretarea testului:

Varianta de răspuns	Întrebările									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A	2	3	2	2	3	1	2	3	1	2
B	3	1	3	1	2	2	3	1	2	1
C	1	2	1	3	1	3	1	2	3	3

Cotarea rezultatelor:

25-30 puncte – preferă stilul democrat
20-24 puncte – preferă stilul autoritar
10-19 puncte – preferă stilul liberal

5. Reflexii. Feedback general (10 min.).

ANEXA nr. 1

Fişa nr.1

Aţi observat o problemă în activitatea unuia din elevii dvs. Pare să aibă o atitudine nepăsătoare. A reuşit să finalizeze o sarcină doar pentru că l-aţi tot împins de la spate. Credeţi că s-ar putea să nu fie suficient de competent pentru o nouă sarcină. În acest caz...

a) Menţionaţi paşii pe care trebuie să-i facă şi rezultatele pe care le aşteptaţi: Clarificaţi eşalonarea în timp şi cerinţele pentru realizarea sarcinii. Verificaţi frecvent, dacă sarcina progresează, după cum ar trebui.

b) Menţionaţi paşii pe care trebuie să-i facă şi rezultatele pe care le aşteptaţi: îi cereţi ideile şi ţineţi cont de ele, dacă sunt adecvate. Îl întrebaţi de sentimentele pe care le are faţă de atribuirea acestei sarcini. Verificaţi frecvent, dacă sarcina progresează, după cum ar trebui.

c) Îl implicaţi în rezolvarea problemelor legate de această sarcină. Îi oferiţi ajutor şi-l încurajaţi să-şi folosească ideile pentru finalizarea sarcinii. Îl întrebaţi de sentimentele pe care le are faţă de atribuirea acestei sarcini. Verificaţi frecvent, dacă sarcina progresează, după cum ar trebui.

d) Îi spuneţi cât de importantă este sarcina aceasta. Îi cereţi să-şi facă un plan pentru realizarea ei şi să vi-l prezinte. Verificaţi frecvent, dacă sarcina progresează, după cum ar trebui.

Fişa nr.2

Unul dintre elevii dvs. se simte nesigur referitor la o sarcină pe care i-aţi atribuit-o: El e destul de competent şi dvs. ştiţi că are abilităţile necesare pentru a duce sarcina cu succes la bun sfârşit. Termenul de finalizare a sarcinii este aproape. În acest caz...

a) Îi împărtăşiţi îngrijorarea dvs. cu privire la termenul care se apropie. Îl ajutaţi să-şi facă o imagine mai puternică despre propriile sale forţe şi-l încurajaţi să-şi folosească propriile idei. Îl verificaţi frecvent şi-i oferiţi sprijinul.

b) Discutaţi cu el îngrijorarea dvs. cu privire la termenul care se apropie. Schiţaţi un plan de acţiune pe care elevul trebuie să-l urmeze şi-i cereţi părerea despre plan. Modificaţi planul, dacă este posibil, dar respectaţi schiţa generală. Îl verificaţi frecvent pentru a vedea, cum merg lucrurile.

c) Specificaţi importanţa finalizării la timp a sarcinii. Schiţaţi paşii pe care doriţi să-i urmeze elevul. Îl verificaţi frecvent pentru a vedea, cum merg lucrurile.

d) Îl întrebaţi, dacă există vreo problemă, dar îl lăsaţi să rezolve singur sarcina. Îi reamintiţi de termenul care se apropie, fără a-l presa. Îi cereţi o reactualizare în trei zile.

Fişa nr.3

Elevii dvs. v-au cerut să vă gândiţi la o schimbare în programul lor de lucru (de după orele obligatorii). O schimbare vi se pare binevenită. Eevii sunt şi ei conştienţi de necesitatea schimbării. Membrii grupului sunt foarte competenţi şi lucrează bine împreună. În acest caz...

a) Îi ajutaţi să cerceteze variantele posibile de program. Sunteţi disponibil pentru a facilita discuţiile lor de grup. Sprijiniţi planul pe care îl propun ei. Verificaţi implementarea planului.

b) Dvs. concepeţi noul program de lucru. Explicaţi motivele care stau la baza propunerii dvs. Ascultaţi reacţiile, le cereţi idei şi luaţi în consideraţie

recomandările lor atunci, când se poate. Verificaţi modul de aplicare a programului dvs.

c) Le permiteţi elevilor să-şi stabilească ei înşuşi un program. Îi lăsaţi să aplice planul după ce a fost aprobat de dvs. Verificaţi progresul la o dată ulterioară.

d) Dvs. concepeţi noul program de lucru. Le explicaţi elevilor modul de aplicare şi răspundeţi eventualelor întrebări. Verificaţi modul de aplicare a programului dvs.

Fişa nr.4

Recent a-ţi fost numit în calitate de profesor la disciplina dvs. în clasa a XII-ea de liceu. De la numire a-ţi constatat o scădere a performanţelor elevilor. Aţi făcut o schimbare în strategiile de predare-învăţare, dar elevii încă nu stăpânesc noile tehnici de lucru (încă nu au abilităţile necesare). Mai mult decât atât, ei nu par a fi motivaţi pentru a-şi dezvolta asemenea abilităţi. La una din şedinţele cu clasa...

a) Discutaţi scăderea performanţelor clasei. Le ascultaţi îngrijorările. Le cereţi să se gândească la soluţii pentru îmbunătăţirea performanţelor. Vă exprimaţi încrederea în strategiile lor. Subliniaţi eforturile lor din trecut, dar le urmăriţi performanţele pe măsura aplicării strategiilor propuse de ei.

b) Schiţaţi acţiunile de corectare pe care le consideraţi necesare ca ei să le întreprindă. Discutaţi schiţa şi includeţi ideile lor, dar aveţi grijă, ca ei să implementeze planul dvs. general. Le urmăriţi performanţele.

c) Le spuneţi despre scăderea performanţelor. Le cereţi să analizeze problema şi să schiţeze un set de acţiuni pe care dvs. să le aprobaţi. Stabiliţi un termen pentru elaborarea unui plan. Le urmăriţi performanţele.

d) Schiţaţi şi conduceţi măsurile de corecţie necesare pe care le doriţi ca ei să le întreprindă. Definiţi rolurile, responsabilităţile şi standardele. Verificaţi frecvent, dacă performanţele se îmbunătăţesc.

ANEXA nr. 2
TEST DE DETERMINARE A STILULUI COMUNICĂRII PEDAGOGICE

Instrucţiune: „Citiţi cu atenţie întrebările, analizaţi părerea dvs., preferinţele şi alegeţi varianta care vă descrie cel mai bine".

1. Consideraţi că elevul trebuie:

a) Să-şi împărtăşească toate gândurile, sentimentele proprii;
b) Să spună numai ceea ce doreşte să spună;
c) Să-şi păstreze sentimentele şi gândurile pentru sine.

2. Dacă elevul a luat de la alt elev, în lipsa acestuia, un obiect oarecare, atunci dvs.:

a) Veţi discuta cu el cu un ton ce-i va inspira încredere, oferindu-i posibilitatea de a lua de sinestătător o decizie sau a face concluzii;
b) Veţi lăsa copiii să se descurce singuri;
c) Veţi anunţa toţi copiii şi-l veţi impune să restituie obiectul în public şi să-şi ceară scuze.

3. Unul dintre copii, care, de obicei, este distrat, hiperactiv, s-a manifestat la lecţie foarte atent, îndeplinindu-şi însărcinările bine. Cum veţi proceda?

a) Îl veţi lăuda şi-i veţi arăta lucrarea celorlalţi copii;
b) Veţi manifesta curiozitate pentru a afla motivul unui astfel de comportament;
c) Îi veţi spune: "Ar fi bine, dacă te-ai manifesta astfel întotdeauna".

4. Intrând în clasă, elevul nu s-a salutat cu dumneavoastră. Cum procedaţi?

a) Îi veţi cere să se salute în prezenţa tuturor cu glas tare;
b) Nu-i veţi acorda atenţie;
c) Veţi începe să comunicaţi cu elevul, în context abordând subiectul neglijenţei lui.

5. Copiii îndeplinesc sarcinile în linişte. Aveţi un minut liber. Ce preferaţi să faceţi?

a) Fără să-i întrerupeţi, veţi urmări, cum aceştia lucrează şi comunică;
b) Veţi ajuta pe unii elevi, le veţi aminti, veţi face observaţii;
c) Vă veţi ocupa de alte treburi (verificarea registrului, completarea notiţelor etc.).

6. Care din părerile de mai jos vi se pare mai adecvată?

a) Emoţiile şi sentimentele copiilor sunt lipsite de profunzime, ele tind să se schimbe repede, deaceea nu trebuie să le acordăm atenţie deosebită;
b) Emoţiile şi sentimentele copiilor sunt factori importanţi, cu ajutorul cărora copilul poate fi influenţat, învăţat şi educat;
c) Emoţiile şi sentimentele elevului sunt foarte importante, de aceea trebuie tratate cu mare tact.

7. Poziţia dvs. iniţială faţă de copii:

a) Copilul este fără experienţă, fără cunoştinţe, vulnerabil şi doar maturii trebuie să se ocupe de educarea şi instruirea lui;
b) Copilul dispune de un potenţial mare pentru autodezvoltare şi colaborarea cu maturul trebuie direcţionată spre procesul de implicare şi autodezvoltare maximă a copilului însuşi;
c) Copilul se dezvoltă aproape incontrolabil, reieşind din moştenirea sa ereditară şi influenţa familiei şi de aceea este important ca el să fie sănătos, bine alimentat şi să nu încalce disciplina.

8. Ce atitudine aveţi faţă de activismul în comportamentul copilului:

a) Pozitivă – fără activism ar fi imposibilă o dezvoltare integră a copilului;
b) Negativă – deseori activismul împiedică procesul de instruire şi educaţie anticipat în planificare;
c) Pozitivă – dar numai atunci, când activismul este în acord cu instrucţiunile pedagogului.

9. Copilul nu a dorit să execute sarcina sub pretextul că „a mai făcut deja acest lucr odată".

a) I-aţi fi spus: „Nici nu trebuie";
b) L-aţi fi impus, totuşi, să facă ceea ce face toată lumea, adică sarcina respectivă;
c) I-aţi fi propus o altă însărcinare.

10. Care dintre poziţiile de mai jos credeţi că vă caracterizează:

a) Copilul ar trebui să fie recunoscător maturilor pentru grija ce i-o poartă;

b) Dacă copilul nu recunoaşte şi nu conştientizează grija maturilor pentru el, nu o preţuieşte, aceasta este alegerea lui, cândva va regreta aceste atitudini;

c) Pedagogul trebuie să fie recunoscător elevilor pentru încredere şi dragostea ce i se oferă.

Subiectul: INADAPTAREA ŞCOLARĂ: FORME ŞI FACTORI

Instituţia:

Data:

Durata: 60 min.

Grupul ţintă: pedagogii.

Scopul: familiarizarea cadrelor didactice cu noţiunile-cheie: „adaptare şcolară", „inadaptare şcolară" şi cu factorii ce le explică.

Obiective:

- Definirea noţiunilor "adaptare şcolară" şi "inadaptare şcolară";
- Analizarea formelor inadaptării şcolare;
- Identificarea factorilor inadaptării şcolare;
- Elaborarea recomandărilor care ar facilita adaptarea şcolară a elevului.

Forma activităţii: seminar teoretico-practic.

Metode şi procedee: explicaţie, expunere, problematizare, activitate în grup, analiză.

Resurse: suport informaţional.

Bibliografie:

1. Coasan A., Vasilescu A., Adaptarea şcolară, Ed. Ştiinţifică şi Enciclopedică, Bucureşti, 1988.
2. Creţu E., Probleme ale adaptării şcolare. Ghid pentru perfecţionarea activităţii educatoarelor şi învăţătorilor, Ed. All Educaţional, Bucureşti, 1999.
3. Neamţu C., Devianţa şcolară. Ghid de intervenţie în cazul problemelor de comportament ale elevilor, Polirom, Iaşi, 2003.
4. Psihopedagogie pentru examene de definitivare şi grade didactice, coord. Cucoş C., Polirom, Iaşi, 1999.

Desfăşurarea activităţii:

1. Lucrul în grup *(Anexa nr.1)*:

prima etapă:

a. definiţi noţiunea de adaptare şi inadaptare şcolară;

b. identificaţi factorii inadaptării şcolare;

c. identificaţi formele inadaptării şcolare.

etapa a doua:

a. analizaţi factorii inadaptării şcolare;

b. analizaţi formele inadaptării şcolare.

etapa a treia:

Elaborarea şi prezentarea recomandărilor în depăşirea inadaptării şcolare.

2. Evaluarea seminarului:

Fişa de evaluare 3-2-1 a seminarului.

ANEXA nr.1

I. Definiţii:

Adaptarea şcolară - proces complex proiectat şi dirijat de profesor în vederea realizării unor raporturi optime între elev şi mediul educativ.

Inadaptarea şcolară – formarea psihogenă a personalităţii elevului, ce perturbă statutul lui subiectiv şi obiectiv atât în şcoală, cât şi acasă şi face dificil procesul instructiv – educativ (Kagan).

II. Factorii inadaptării şcolare:

A) Factorii individuali ţin de capacitatea personală a fiecărui elev de a reacţiona, adică de resursele personale, de bogăţia şi calitatea „schemelor de adaptare"; astfel, unii elevi au un potenţial mai mare de adaptare (comunicare, acceptare a interdicţiilor de toleranţă), iar alţii – unul mai redus (sunt mai rigizi, mai intoleranţi).

a) Deficienţele intelectuale;

b) Modificări accentuate ale vieţii afective şi ale voinţei.

Elevii „problemă" sub raport disciplinar sunt, de obicei, persoane încorsetate de egoism în interpretarea situaţiilor sociale, sunt persoane dominate de incapacitatea de a se detaşa de propriile trăiri şi tendinţe egocentrice, ceea ce le determină să creadă că au numai drepturi, nu şi îndatoriri.

Fenomenul de agresivitate, determinat de instabilitatea emotivă şi de o structură dizarmonică de personalitate de tipul psihopatiei impulsive, stă la originea multor devieri comportamentale.

B) Factorii externi în determinarea conduitelor de dezadaptare şcolară este motivată de faptul constant de atâtea ori că motivaţia elevului pentru învăţare, perseverenţa acestuia în activitate, atitudinea sa faţă de şcoală sunt în relaţie strânsă cu realitatea psiho-pedagogică din şcoală, cu climatul afectiv din familie, cu gradul de dificultate al activităţii şcolare impuse de profesori sau părinţi.

1. Factorii psiho-pedagogici de ordin familial

a) Deficite de climat familial şi de structură familială.

b) Copilul şi divergenţele educative dintre membrii adulţi ai familiei.

c) Grupul fratern.

d) Dezacordul dintre cerere şi ofertă.

Atitudinea exagerată manifestată de unii părinţi faţă de copiii lor favorizează eşecurile şcolare, provoacă „intoxicaţii intelectuale", generatoare de irascibilitate şi chiar agresivitate în raport cu sarcinile şcolare. De aceea este foarte important ca părinţii să deţină capacitatea de a prevedea reacţiile şi stările interne ale copilului.

2. Factorii psiho-pedagogici de ordin şcolar

a) Sub/supraaprecierea capacităţilor reale ale elevului (încrederea în forţele proprii);

b) Dezacordul asupra motivaţiilor conduitei elevului (fenomenul de „rezistenţă interioară a elevului");

c) Conflictele în cadrul colectivului de elevi.

III. Formele inadaptării şcolare sunt:

1. Lipsa deprinderilor şi elementelor activităţii de învăţare. Cauzele: nivel scăzut al dezvoltării intelectuale al copilului, delăsarea pedagogică, tulburări de limbaj etc.
2. Lipsa motivaţiei şcolare, interesul sporit faţă de activităţile extraşcolare.
3. Incapacitatea de a-şi regla conduita, atenţia, activitatea de învăţare. Cauza: tipul de educaţie în familie (hiperprotecţia).
4. Incapacitatea de a se adapta la tempoul vieţii şcolare (pregătirea îndelungată a temelor, întârzieri la şcoală, surmenaj, abandon şcolar).

Subiectul: ROLUL MOTIVAȚIEI ÎN ACTIVITATEA DE ÎNVĂȚARE

Instituția:

Data:

Durata: 20-25 min.

Grupul-țintă: pedagogii.

Scopul: familiarizarea cu metodele de stimulare a motivației școlare.

Obiective:

- Să cunoască structura sistemului motivațional;
- Să însușească strategiile de motivare a elevilor.

Forma activității: informație (prezentată în cadrul consiliului profesoral).
Metode și procedee: prezentarea informației.
Resurse: suport informațional.

Bibliografie:

1. Cosmovici A., Iacob L., Psihologie școlară, Iași, Polirom, 1998.
2. Божович Л.И., Изучение мотивации поведения детей и подросков, Москва, 1972.
3. Чирков В.И., Мотивация учебной деятельности, Ярославль, 1991.
4. Степанова М., Замкнутый круг мотивации, www.1september.ru/2000.

MOTIVAȚIE ȘI ÎNVĂȚARE

În sensul ei general, noțiunea de ***motivație***, introdusă în psihologie la începutul secolului XX, desemnează aspectul energetic, dinamic al comportamentului uman. Ea este definită ca „o stare de disociație și de tensiune care pune organismul în mișcare până ce ajunge la reducerea tensiunii și regăsirea integrității sale".

Prin urmare, nu putem vorbi de existența unor motive ca forțe dinamice numai prin ele însele, ci totdeauna în relație cu obiectele, rezultatele, situațiile care le satisfac și cerințele cărora le corespund, reflectate în mintea omului sub formă de imagini, idei, convingeri, aspirații.

În ***activitatea de învățare*** individul este supus influenței unui sistem larg de stimulenți materiali și sociali (spirituali) care intervin în procesul motivării acestor activități.

Între motivul și scopul învățării elevilor se stabilesc relații multiple și foarte complexe. Astfel, în general, scopul este subordonat motivului și, odată fixat, întărește motivația care l-a determinat. De cele mai multe ori, însă, în învățarea școlară scopurile sunt fixate din exterior, de către profesori, părinți (mai ales la vârstele mai mici) sub forma unor cerințe care devin sarcini pentru elevi. Problema, care se pune, este ca elevii să-și asume aceste sarcini, să și le conștientizeze (proces realizat cu ajutorul funcțiilor cognitive), acceptându-le ca pe propriile lor scopuri. Aceasta înseamnă că ele trebuie să corespundă unei motivații ce ține de natura internă a personalității. Dacă scopurile fixate de alții din exterior, sarcinile nu îndeplinesc această cerință, activitatea pe care o pretind și rezultatul lor vor rămâne mai mult sau mai puțin străine elevului; ele nu-i vor da o experiență de reușită sau de eșec.

Astfel definită, motivația stă în spatele tuturor deciziilor, atitudinilor și acțiunilor umane, fiind denumită „cauzalitatea internă" a conduitei umane.

Motivația are o funcție de activare internă, difuză și semnalare a unui dezechilibru fiziologic sau psihologic (trebuințe), de mobil (factor declanșator) al acțiunii pe care o și justifică, de autoreglare a conduitei, motivația imprimă conduitei un caracter energizant și dinamogen sau orientativ și direcțional și vectorial, de coechilibrare a raportului dintre om și mediul ambiant.

Organizarea și funcționarea motivației umane poate fi caracterizată de următoarele trăsături diversitatea motivațională, conflictualitatea motivațională, ierarhizarea motivației și variabilitatea motivațională.

Diversitatea motivațională arată că omul nu acționează adesea sub impulsul unui singur motiv, ci sub influența mai multor motive organizate în subansambluri („constelații") motivaționale.

Motivația va dispune de o intensitate, forță propulsivă cu atât mai ridicată asupra conduitei persoanei, cu cât, în același subansamblu motivațional, vor fi atrase motive tot mai numeroase și diverse. *De exemplu*, elevul care se pregătește pentru admitere este multiplu motivat: pe de o parte atracția (interesul) pentru materia respectivă și viitoarea profesie (motivații intrinseci); iar pe de altă parte, asigurarea în perspectivă a unui venit (motivație extrinsecă pozitivă) sau constrângerea părinților (motivație extrinsecă negativă).

Privind conflictualitatea motivațională, aflat în fața unei decizii sau a angajării unei anumite activități, omul poate fi stăpânit de un conflict motivațional reprezentat prin:

a) motivații pozitive care îl împing și îl îndeamnă în angajarea acelei decizii sau activități;
b) motivații negative care îl reține, îl inhibă.

De exemplu, elevul care trebuie să învețe pentru admitere e nevoit să-și reprime dorința de a face altceva mai atractiv și plăcut, de a se distra, etc.

Prin conceptul de motivația învățării școlare desemnăm ansamblul factorilor interni ai personalității elevului care-i determină, orientează, organizează și susțin eforturile în învățare.

Acești factori interni sunt motivele, adică acele cauze de ordin mental – imagini, judecăți, idei – care apar ca rezultat al reflectării în conștiința școlarului a obiectelor, situațiilor și cerințelor mediului și care intră în relație cu trebuințele sale, determinând anumite tensiuni emoționale.

STRUCTURA SISTEMULUI MOTIVAȚIONAL ȘCOLAR

Dacă acceptăm că sfera comportamentelor de învățare este plurimotivată, atunci trebuie să se evidențieze complexitatea fațetelor mecanismului motivațional al învățării. Astfel, după locul pe care îl ocupă motivația în structura activității de învățare, distingem:

1. Motivația intrinsecă, ale cărei caracteristici decurg din însuși sarcinile și conținutul activității de învățare, și **motivația extrinsecă**, căreia îi sunt proprii

elemente ce țin de efectele sau factorii externi care dinamizează activitatea de învățare. Eficiența motivelor intrinseci este mai ridicată decît a celor extrinseci;

2. Motive stimulatorii (lauda, încurajarea, aprecierea obiectivă, relații socio–afective tonice, respectul opiniei, organizarea logică și sistematică a informațiilor etc.) și **motive inhibitive** (situații contradictorii, teama de notă, blamul, pedeapsa, aprecierea subiectivă, indiferența, monotonia etc.), funcționalitatea lor fiind condiționată de nivelul de vîrstă al elevilor, de structura și particularitățile personalității acestora, de relațiile socio – afective din colectivul școlar;

3. Motive adaptative și **motive dezadaptative**, caracterul lor polar fiind dat de finalitățile formative ale procesului de învățămînt; tipul și structura metodologiei educaționale; gradul de insatisfacție pe care îl provoacă în personalitatea elevului un anumit tip de relații educative; valoarea diagnostică.

4. Motivație înaltă (ridicată), medie și redusă (scăzută), calificând gradul de angajare educațională a elevilor, statutul lor în structura clasei și în situații valorizate de învățare.

În funcție de scopurile pe care și le propun cadrele didactice în clasă, de echilibrul creat de învățare în structurile personalității, în funcție de caracterul structurat sau nestructurat al organizării stărilor motivatorii specialiștii disting următoarele categorii de motive (motive care îi determină pe elevi să învețe):

- sociale,
- cognitive,
- de ordin afectiv,
- profesionale,
- de autorealizare,
- succesul sau insuccesul școlar,
- aptitudinile speciale.

În categoria motivelor sociale intră cele care au scopuri, un caracter social: „Învăț din datorie față de clasă", „Învățând voi contribui la prestigiul clasei", „Vreau să fiu cît mai folositor oamenilor". De asemenea motivul reciprocității exprimat de elevi în diferite forme: „Îmi place să învăț la școală pentru că sunt împreună cu alții"; „Când ești cu colegii înveți mai ușor pentru că este mai plăcut"; „Uneori de la alții înveți mai repede decât singur"; „Alții știu mai multe și toți învăță de la ei".

În categoria motivelor cognitive intră dorința elevilor de a cunoaște (în sens general – curiozitatea) declarată ca factor dinamic de bază al activităților de învățare („Învăț pentru că vreau să cunosc cât mai mult"; „Învăț la toate pentru că învățarea îmi dă satisfacții"; „Învățătura mă interesează, îmi place"), și, în același timp, tracția (interesul teoretic) exprimată de elevi pentru unul sau mai multe obiecte de învățământ („rezolvarea problemelor la matematică îmi dă o mare satisfacție"; „Fizica mă interesează în mod deosebit"; „muzica mă înalță").

Sfera motivelor de ordin afectiv înglobează motivele cu o predominantă zonă emoțională, atât pozitivă, cât și negativă: dragostea și respectul față de părinți, sentimentul datoriei față de părinți, dorința de a crea mulțumire (bucurie) părinților, simpatia față de profesor, respectul față de profesor (pentru că „explică bine", „este înțelegător", „ne ajută mult"), teama de pedepsele aplicate de părinți,

anxietatea determinată de atitudinea rigidă a unor profesori, sentimentul de regret sau de rușine față de profesori, părinți sau colegi.

Toate aceste motive constituie trăiri afective ale elevilor izvorâte din relațiile cu diferiți factori implicați în procesul învățării lor școlare: profesori, colegi, părinți. Ele reflectă atitudinea elevilor față de acești factori, față de sarcinile și cerințele ce vin din partea acestora, în ceea ce privește învățarea lor de fiecare zi.

Motivele profesionale sunt aspirațiile elevilor spre un ideal profesional (model de rol) mai mult sau mai puțin clarificat, așa după cum reiese din însăși modul în care ei se exprimă: „învăț ca să devin ceva în viață", „învăț pentru că școala te pregătește pentru vocația pe care ți-o alegi", „învăț ca să devin un bun profesionist". Astfel de motive sunt trăite de elevi ca tendințe care îi determină să învețe pentru a-și asigura pregătirea necesară în vederea alegerii profesiei viitoare. Odată cu trecerea de la o clasă la alta, cu cât ei se apropie de situația de răscruce, cu atât clarificarea și intensitatea acestor motive crește.

Cu toate că ***motivele autorealizării*** vizează în general „aspirația către competență" și implică în același timp și celelalte două elemente componente ale „competenței" – „dorința de autodepășire" și „dorința de identificare". Astfel, elevii își motivează învățarea sub acest aspect, în felul următor: „învăț ca să mă autodepășesc"; „numai autodepășindu-mă voi putea să mă realizez"; „învăț să devin un bun medic ca și tatăl meu"; „învăț pentru că vreau să ajung să fiu bine pregătit ca mulți oameni de seamă"; „învăț ca să am satisfacția realizării"; „învăț ca să pot fi mândru de rezultatele mele"; „învăț pentru că vreau să fiu fericit".

Această categorie de motive este direct legată de un anumit nivel al procesului de formare a conștiinței de sine la elevi. Ca urmare, conștientizarea lor presupune, cât de cât, cunoașterea și aprecierea corectă a propriilor lor capacități, care să-i conducă la traducerea dorințelor în fapt. Desigur, posibilitățile elevilor în această direcție cresc odată cu vârsta și ca rezultat al influențelor educative ce se răsfrâng asupra lor.

Motivele incluse în categoria succesului-insuccesului școlar se grupează în jurul dorinței de succes sau de evitare a insuccesului. Din răspunsurile elevilor reiese că „rezultatul favorabil" pe care ei doresc să-l obțină vizează trei direcții:

- situația școlară (note bune, premii, promovarea examenului de admitere, etc.),
- prestigiul în grupul (clasa) din care fac parte,
- aprecierea favorabilă a profesorilor, respectiv a părinților.

Ultimele două direcții depind în mare măsură de realizarea celei dintâi, strâns legată de dorința de autoafirmare a fiecăruia dintre elevi.

Aceleași direcții se conturează și în ceea ce privește evitarea insuccesului. Ca urmare, în categoria „succesului-insuccesului școlar" am inclus motive enunțate de elevi cu forme foarte diferite, dar care exprimă aceleași tendințe: „învăț ca să obțin note bune"/ „învăț să nu am rezultate slabe (note proaste)"; „învăț ca să fiu printre primii"/ „învăț să nu rămân corigent"; „învăț pentru că doresc să am succes la admiterea în liceu" etc.

Sunt incluse în această categorie de motive și răspunsurile elevilor care precizează că sentimentul de succes, respectiv de eșec, odată trăite, devin forțe însem-

nate care mobilizează pe elevi să învețe cu interes la un anumit obiect, sau dimpotrivă, să învețe numai pentru a evita un nou insucces: „îmi place istoria pentru că am primit totdeauna note mari"; „fizica mi-a plăcut la început din întâmplare – mi-au reuşit bine primele experienţe şi asta a fost totul"; „învăţ pentru că mi-e frică să nu primesc iar o notă proastă"; „învăţ mult la matematică – e grea şi tare aş vrea să nu mai am note mici".

Aşadar, această categorie de motive cuprinde atât diferitele forme pe care le îmbracă dorinţa de a obţine succes, respectiv de a evita un insucces, cât şi cele care exprimă însuşi sentimentul de succes sau de insucces (eşec) în ceea ce elevul se aşteaptă să obţină prin el însuşi sau de la alţii.

CUM PUTEM STIMULA MOTIVAŢIA ŞCOLARĂ ÎN TIMPUL LECŢIILOR?

Pornim de la elementele indispensabile în procesul de învăţare:
- elementul instructiv-metodic al învăţământului formativ,
- relaţia profesor-elev,
- comunicarea.

Ne vom axa doar pe *aspectul relaţional* în cadrul tandemului *profesor-elev.*

Deci, pornim de la cele mai importante componente ale comunicării care facilitează dinamica motivaţiei învăţării:

◈ ***ascultarea*** – profesorii care sunt preferaţi de elevi sunt tocmai cei care ştiu să asculte. Unele probleme pe care le are elevul se pot rezolva la acest nivel al ascultării, deoarece, fiind ascultat, copilul are ocazia să-şi exprime dificultatea, s-o conştientizeze mai bine, s-o analizeze, astfel poate ajunge singur la o soluţie.

Ascultarea poate fi:

- *pasivă* – elevul vorbeşte, dar nu ştie dacă este ascultat, nu primeşte un feed-back adecvat;
- *activă* – prezenţa contactului vizual,aprobări verbale şi non-verbale (a da din cap, a-ţi înclina corpul spre el etc), încurajări, parafrazări, sumarizări.

De ex.: Elevul: "Ieri m-am trezit tîrziu, am întîrziat la şcoală. Am luat doi de 4, iar după aceea m-am gîndit că nu mai are rost să stau la şcoală, aşa că am plecat."

Prof.: „Deci, ieri ai avut o mulţime de încurcături la şcoală."

Este preferabil să se evite întrebarea De ce?

◈ ***tonul vocii*** – dacă vorbim pe un ton calm, avem mai multe şanse de a obţine un comportament dorit din partea elevului.

◈ utilizarea de ***mesaje centrate pe propria persoană.***

◈ este recomandabilă evitarea ***modalităţilor ineficiente de comunicare:***

Ordinul: Aruncă guma la gunoi! Taci odată!
Ameninţarea, avertizarea: Îţi pun 2, dacă te mai aud vorbind!
Moralizarea, predica: Ar trebui să ştii că nu ai voie să faci asta!
Oferirea de soluţii: Eu în locul tău…
Critica, blamarea: Eşti prost crescut! Tu eşti cel ce întotdeauna face gălăgie!
Ridiculizarea, stereotipizarea: Vă comportaţi ca sălbaticii!
Interpretarea, diagnosticarea: Faci asta numai ca să atragi atenţia! Ai probleme psihice!

Comunicarea cu elevul presupune disponibilitate din partea profesorului, deschidere, abilităţi de ascultare şi exprimare verbală şi nonverbală a mesajelor.

Un rol important în motivarea elevului îi revine relaţiei noastre cu el. O relaţie eficientă devine garant în asigurarea condiţiilor de învăţare.

Specialiştii consideră că pentru a motiva elevii este esenţială implementarea unor strategii orientate spre 4 domenii cheie:

1. STABILIREA UNUI MEDIU ÎNCURAJATOR DE ÎNVĂŢARE

- Stabiliţi o apropiere fizică faţă de elevi (deplasaţi-vă prin clasă, staţi departe de zonele fixe preferate, plasaţi-vă materialele didactice în toată încăperea…)
- Comunicaţi asertiv.
- Demonstraţi corectitudine în aşteptările privind comportamentul şi învăţarea.

2. IMPLICAREA TUTUROR ELEVILOR

- *Utilizaţi abilităţi eficiente de prezentare* (expresii faciale, gesturi, contact vizual …);
- *Utilizaţi strategii de evaluare de calitate* (şanse egale pentru toţi, strategii creative, tehnici de investigare a informaţiei dincolo de reproducere…);
- *Utilizaţi strategii de implicare şi metode pentru dezvoltarea gîndirii critice* (schimb de idei, dezbateri, lucrul în grup diversificat…);
- *Daţi-le teme pentru acasă motivante* (instrucţiuni clare, teme practice, aplicative, verificaţi temele, evaluaţi cum s-au descurcat, asiguraţi feed-backul pentru temele de acasă realizate…).

3. FEED-BACKUL PRIVIND NIVELUL DE PERFORMANŢĂ

Asiguraţi un feed-back analitic pentru elevi la momentul potrivit, oferind explicaţii.

4. RECUNOAŞTEREA MERITELOR ELEVILOR

- *Utilizaţi recunoaşterea spontană* (lăudaţi,utilizaţi diverse modalităţi de recompensă etc);
- *Utilizaţi recunoaşterea planificată* (afişaţi lucrări, prezentări de proiecte …).

Concluzii:

Respectarea modalităţilor de mai sus asigură următoarele efecte:
- Creşte motivaţia elevilor;
- Oferă confort psihic şi reduc teama de eşec;
- Creşte stima de sine a elevilor şi capacitatea de autocontrol;
- Dezvoltă abilităţile de comunicare;
- Intensifică atitudinea pozitivă faţă de profesori şi reduc anxietatea faţă de şcoală.

Subiectul: STRATEGII PSIHOPEDAGOGICE ÎN DEPĂŞIREA DIFICULTĂŢILOR DE RELAŢIONARE INTERPERSONALĂ CU PREADOLESCENŢII

Instituţia:

Data:

Durata: 2 ore.

Grupul ţintă: pedagogii.

Scopul: prevenirea dificultăţilor de relaţionare cu elevii preadolescenţi.

Obiective:

- Identificarea componentelor profilului relaţional al preadolescentului;
- Însuşirea caracteristicilor relaţiilor preadolescentului cu adulţii şi cu semenii;
- Dezvoltarea capacităţii de colaborare, spiritului de echipă;
- Elaborarea şi respectarea strategiilor de depăşire a dificultăţilor de relaţionare adult – preadolescent.

Forma activităţii: training.

Metode şi procedee: lucrul în grup, brainstormingul, jocul de rol, exerciţiul, explicaţia.

Resurse: foi, fişa de lucru, carioce, hârtie colorată, 2 monede mari.

Bibliografie:

1. Şchiopu Ursula, Emil Verza. Psihologia vârstelor. Ciclurile vieţii. Bucureşti. Ed. Didactică şi Pedagogică. 1997.
2. Возрастные и индивидуальные особенности младших подростков. Под ред. Д.Б.Эльконина. М.. 1964.
3. Жинот Х.. Родители и подросток. Ростов на Дону. 1997.
4. Малкина-Пых И.Г. Возрастные кризисы. М. Изд. Эксмо. 2004.
5. Райгородский Д.Я. Подросток и семья. Хрестоматия. Самара. Изд. Бахрах-М. 2002.

Desfăşurarea activităţii:

1. Salutul. Asociaţii la cuvântul „preadolescenţă".

2. Lucrul în grup. Se formează 4 grupuri (7 min.).

Sarcini pentru fiecare grup: Determinarea modificărilor/componentelor profilului relaţional al preadolescentului:

1) În sfera familială	3) În sfera socială
2) În sfera şcolară	4) În sfera personală (Anexa nr. 1)

3. Brainstorming. Cauzele conflictelor în relaţiile cu preadolescenţii *(Anexa 2).*

4. Joc energizant „Moneda".

Partcipanţilor li se cere să se aranjeze în două coloane faţă în faţă (număr egal persoane). Moderatorul se află la începutul rândurilor, ţine monedele în palmele sale şi la comanda "începeţi" oferă monedele la primii participanţi din ambele coloane. Moneda e necesar să treacă pe la toţi participanţii din mână în mână. Când moneda ajunge la ultimul participant, acesta aleargă prin spatele coloanei şi aduce moneda primului şi iarăşi moneda va trece pe la toţi membrii. Se repetă până toţi membrii vor fi la începutul rândului. Câştigă grupul, la care primul participant a revenit pe poziţia iniţială.

5. Exerciţiu „Strategii de depăşire a dificultăţilor de relaţionare adult – preadolescent".

Se solicită să numeroteze în ordinea priorităţilor strategiile utilizate în procesul de instruire pentru îmbunătăţirea relaţiilor interpersonale (individual) *(Anexa nr. 3, fişa).*

6. Concluzii finale *(Anexa nr. 4).*

7. Ritual de adio. Evaluarea (Apreciaţi în ce măsură veţi putea utiliza cunoştinţele acumulate).

ANEXA nr. 1

Preadolescenţa, după cum se ştie, este vârsta contradicţiilor, dificultăţilor. Este o etapă de trecere de la copilărie la maturitate, este vârsta marilor transformări anatomice, fiziologice, psihice, sociale. E cert că ea este o vârstă decisivă în dezvoltarea personalităţii, în formarea identităţii. În această vârstă se evidenţiază în special profilul relaţional.

În scopul evidenţierii acestuia, am cercetat literatura de specialitate şi am constatat că componentele profilului relaţional sunt în strânsă legătură cu sferele personală, familială, şcolară, socială. O importanţă semnificativă în aceste sfere o are comunicarea cu părinţii, pedagogii, semenii, cu persoane semnificative, cu grupul extraşcolar. În sfera personalităţii se constată diverse schimbări la nivelul cognitiv, afectiv, motivaţional, comportamental. Astfel, putem contura următorul profil relaţional al preadolescentului.

În sfera familială preadolescentul limitează drepturile adulţilor şi extinde drepturile sale, recurge la diverse forme de nesupunere şi protest, pretinde la respectarea personalităţii şi demnităţii sale, la independenţă şi încredere, manifestă o necesitate acută în experienţa de viaţă şi susţinerea celor maturi, precum şi necesitatea de recunoaştere din partea adulţilor. Contează condiţiile intrafamiliale, stilul relaţiilor reciproce dintre membrii familiei, poziţia părinţilor (de dominare, supunere sau de egalitate), valenţa relaţiilor (pozitivă, negativă, indiferentă), stilul parental de educaţie (autoritar, indulgent, protector, indiferent, democratic).

În sfera şcolară la această vârstă se dezvoltă relaţii stabile de prietenie, colegialitate, sentimentul de apartenenţă la generaţie, se ia în calcul opinia semenilor, se manifestă tendinţa spre acceptare, înţelegere, afirmare, precum şi frica de a fi respins de colectiv, alte persoane. În grupul de semeni preadolescentul îşi satisface nevoia de a prieteni, comunica, cunoaşte, de a fi afectuos.

În societate preadolescentul este în opoziţie cu autorităţile şi conformismul, manifestă brutalitate, agresivitate, nesupunere regulilor şi normelor, curiozitate şi sete de aventură, dorinţă de afirmare.

În sfera personalității survin modificări enorme: de la cele fiziologice până la cele atitudinale. Să ne referim succint la ele.

• Dezvoltarea fizică: modificări în exteriorul fizic al preadolescentului – dismorfism de gen, dezvoltarea caracteristicilor de gen secundare, creşterea staturală neproporţională; maturizare sexuală, care se pune în evidenţă prin creşterea şi începutul funcţionării glandelor sexuale.

• Dezvoltarea proceselor psihice, dezvoltarea intelectuală, susţinută de interesul cognitiv care, la rândul său, influenţează activitatea, conţinutul şi formele de organizare a timpului liber, orientarea profesională. Preadolescenţilor le este caracteristic un nivel înalt al percepţiei analitico-sintetice a obiectelor şi fenomenelor, dezvoltarea memoriei verbal-logice, creşterea volumului memoriei şi atenţiei, caracterul contradictoriu şi selectiv al atenţiei, formarea gândirii abstract-logice, active, independente, creatoare.

• Conştiinţa de sine: identificarea şi conştientizarea propriului Eu, formarea identităţii personale, dezvoltarea sentimentului maturităţii, care ocupă un loc dominant în poziţia interioară a preadolescentului. L.S. Vâgotski consideră că conştiinţa de sine a preadolescentului este conştiinţa socială transferată în interior. Dezvoltarea conştiinţei de sine include intensificarea percepţiei de sine, care reprezintă propria imagine corporală, identificarea şi conştiinţa egoului, identificarea sensului, rolului şi statutului de gen şi social. Formarea conştiinţei de sine decurge pe baza analizei şi aprecierii de către preadolescent a particularităţilor obiective ale comportării şi activităţii sale în care se răsfrâng calităţile personalităţii acestuia.

• Instabilitatea emoţională, impulsivitatea, excitabilitatea sporită, schimbările rapide şi neaşteptate ale dispoziţiei creează mari dificultăţi în relaţii şi comunicare.

• La nivelul motivaţional: tendinţa spre autonomie, acceptare, înţelegere, afecţiune, cunoaştere şi afirmare.

• Sistemul valoric al preadolescentului este în formare. Pe parcursul preadolescenţei are loc o analiză profundă şi o apreciere serioasă a experienţei individuale deja acumulate, are loc determinarea poziţiei de viaţă, precum şi revizuirea atitudinii faţă de oameni, societate. Drept urmare, deseori în comportamentul puberului se manifestă reacţii specifice la influenţele micromediului social, care corespund normelor sociale sau care se referă la deviantă.

ANEXA nr. 2
CAUZELE DIFICULTĂŢILOR RELAŢIONALE, A CONFLICTELOR ÎN RELAŢIILE CU PREADOLESCENŢII

Dificultăţile relaţionale sunt cauzate de:

• particularităţile de vârstă,
• necesitatea de independenţă,
• orientarea valorică diversă,
• modificările anatomo-fiziologice (exteriorul neproporţional, acneea, excesul funcţional al glandelor sudoripare etc.),
• trebuinţa acută de a fi matur, de a fi inclus într-o activitate specifică adulţilor, de a fi recunoscut de toţi ca personalitate matură,
• criza sentimentelor părinteşti,
• controlul excesiv părintesc,
• autoritatea părintească, susţin D.I. Raigorodski, K. Flack-Hobson, H. Jinot şi alţi psihologi, care au cercetat această vârstă a contradicţiilor.

Criza sentimentelor părinteşti constituie lupta dintre continuarea rolului vechi de părinte cu control total asupra copilului şi preluarea rolului nou de părinte, care acceptă schimbările de vârstă ale copilului, ajută copilul să se adapteze la rolurile sociale noi.

Necesitatea de independenţă. Preadolescenţii nu se mai consideră copii şi tind spre hotărâri independente. Dar adulţii, în dorinţa de a proteja copiii de greutăţi, preferă să continue controlul sever ca la vârsta precedentă. Survine revolta, care poate finaliza cu pierderea controlului total asupra copilului. Trecerea la independenţă poate fi nedureroasă şi eficientă atunci, când preadolescentul poate conta pe înţelegerea părinţilor, susţinerea şi sfatul lor.

Orientarea valorică diferită. Preadolescenţa este vârsta idealului, romantismului, speranţei. Experienţa mică nu întotdeauna le poate sugera decizia corectă, iar tendinţa de a face totul repede, fără a prevedea consecinţele, este însoţită de speranţa la un final favorabil. Iar adulţii la 30-35 ani au deja în spatele lor o experienţă bogată de viaţă, în baza căreia ei analizează evenimentele globale şi cele curente; anterior acţiunii ei preferă să analizeze ce şi cum vor efectua, ce rezultate vor obţine.

Controlul părintesc, fiind excesiv, dăunează şi poate conduce la vagabondaj, iar în lipsă totală a acestuia poate conduce la indiferenţa faţă de copil, faţă de lumea lui interioară. De aceea este binevenit ca copilul să ştie că poate încredinţa părintelui cele mai diverse taine şi să găsească în persoana lui un prieten de nădejde.

Problema autorităţii părinteşti se va soluţiona atunci, când părintele va înţelege că preadolescentul delimitează clar sferele de influenţă părintească şi a semenilor: de la părinţi preadolescenţii acceptă sistemul valoric, principiile morale şi normele de conduită, se adresează după sfaturi în probleme cu aspect fundamental în viaţa socială, iar cu semenii preadolescenţii se consultă în întrebări particulare, concrete, momentane, ca, de exemplu, moda, comunicarea specifică vârstei, activităţi comune ş.a.

ANEXA nr. 3
STRATEGII DE DEPĂŞIRE A DIFICULTĂŢILOR DE RELAŢIONARE ADULT – PREADOLESCENT

• *Exemplul* – copilul îl copie pe adult, se străduie să devină ca el.
• *Influenţa verbală* (prin convorbiri etice, dialog, sfaturi, încurajări, observaţii, admonestări etc.).
• *Influenţa nonverbală* (prin privire, tăcere semnificativă, atingeri, mângîieri, săruturi, îmbrăţişări, strângerea mânii).
• *Colaborarea* – cu norme de stimă reciprocă, ajutor, încredere, conduce la formarea maturităţii.

- *Stimularea* – încurajarea, afirmarea comportamentului corect şi pedepsirea pentru încălcarea regulilor existente (se înglobează un sistem de norme)
- *Umorul, ironia* cu scop constructiv.
- *Iertarea* – în cazul când este convingerea că puberul regretă şi se va corecta.
- *Stil de comunicare democratic* – permite educarea iniţiativei, independenţei, responsabilităţii la preadolescent.
- *Aprobarea* – aprecierea favorabilă a atitudinilor şi faptelor morale pozitive ale preadolescentului; produce satisfacţie şi motivaţie interioară.
- *Dezaprobarea* – reprezintă aprecierea nefavorabilă pentru atitudinilie, faptele negative, pentru abaterile de la principiile eticii; produce insatisfacţie, tristeţe.
- *Interdicţia* – limitarea timpului de plimbare etc.
- *Pedeapsa* – ajută la formarea caracterului, educă responsabilitatea, antrenează voinţa, abilitatea de a rezista şi învinge ispitele (+ tact pedagogic).

Fişă "Strategii psihopedagogice de depăşire a dificultăţilor de relaţionare adult – preadolescent" (numerotaţi în ordinea priorităţilor dvs.)

- o *Colaborarea*
- o *Exemplul*
- o *Dialogul*
- o *Influenţa nonverbală*
- o *Umorul*
- o *Iertarea*
- o *Stil de comunicare democratic*
- o *Stimularea*
- o *Aprobarea*
- o *Dezaprobarea*
- o *Interdicţia*
- o *Pedeapsa*

ANEXA nr. 4
REGULI DE BAZĂ ALE RELAŢIILOR INTERPERSONALE

1. Principiul "aici şi acum" – montarea psihologică pe starea emoţională a copilului şi propria stare.
2. Principiul încrederii – încredere totală faţă de intenţiile preadolescentului fără aprecierea personalităţii lui.
3. Principiul parităţii – perceperea puberului ca pe un egal, care are dreptul la propriile păreri şi decizii.
4. Principiul problematizării – orientarea comunicării spre probleme comune şi întrebările nesoluţionate.
5. Principiul personificării – adresarea către preadolescent de la prima persoană, exprimarea emoţiilor şi dorinţelor sale adevărate.

Subiectul: PROFILAXIA TULBURĂRILOR COMPORTAMENTALE: DEVIANŢELE COMPORTAMENTALE

Instituţia:

Data:

Durata: 45 min.

Grupul ţintă: cadrele didactice.

Scopul: familiarizarea cu tipurile şi cauzele devianţei comportamentale.

Obiective:

- să definească conceptul de comportament deviant;
- să enumere cauzele devianţei comportamentale;
- să cunoască tipurile devianţei comportamentale.

Forma activităţii: seminar.
Metode şi procedee: brainstormingul, lucrul în grup, expunerea.
Resurse: foi A3, marchere, fleepchart.

Bibliografie:

1. Constantinescu V., Comportamentul, Ed. Ştiinţifică, 1964.
2. Dragomirescu V., Psihologia comportamentului deviant, Ed. Ştiinţifică şi Enciclopedia, Bucureşti, 1976.
3. Roşca Al., Delincvenţa minorilor, Cluj, 1932.

Desfăşurarea activităţii:

1. Salutul.

2. Brainstorming: cuvîntul cheie ***comportament deviant*** *(Anexa nr. 1).*

3. Lucrul în grup: evidenţiaţi cauzele comportamentului deviant *(Anexa nr. 2).*

4. Abordarea temei:

Comportament deviant – reprezintă abaterea de la normele unui grup, încălcarea sistemului de reguli.

În primul rând devianţele comportamentale se înscriu în sfera tulburărilor de comportament, care, atunci când nu sunt determinate genetic, reprezintă indicatori relevanţi fie ai disfunctionalităţii familiale, fie ai ineficienţei acţiunii educative exercitate de părinţi.

Asemenea comportamente pot constitui expresia unui dezechilibru biopsihologic temporar, specific perioadelor critice ale dezvoltării, în cazul nostru etapa preadolescenţei (sau a adolescenţei pubertare, cum mai este ea numită); în această situaţie, intervenţiile educative, asociate cu diferite forme de sprijin, mai ales afectiv, sunt de natură să furnizeze bune predicţii, în sensul remisiunii lor şi al reintrării în normalitate, adică în canonul comportamentelor acceptate sau acceptabile din punct de vedere social.

Comportamentele deviante pot să reprezinte, însa, şi un simptom în cadrul unei tulburări psihice majore, cu sau fără substrat lezional, în care caz formele de

intervenție vor fi în primul rând de ordin medical. Ele pot avea, uneori, un caracter reactiv, de răspuns la o situație resimțită de copil ca intolerabilă, sau numai momentan opresivă, constituind o modalitate defensivă inadecvată, nevrotică.

O altă categorie a tulburărilor de comportament include deprinderile negative de comportament; este vorba de comportamentele învățate în mediile de apartenență (familia) sau în grupurile de socializare discordantă (anturajul de prieteni, grupurile marginale etc.).

Conflictualitatea familială, carențarea materială, afectivă sau educațională (în cazul copilului neglijat), dar și o prestație educativă inadecvată caracteristicilor psihologice ale copilului – permisivitatea excesiva, de tipul „laissez-faire", sau, dimpotrivă, autoritarismul sever – sau inconsecvența și neunitatea sunt factori de risc importanți în apariția tulburărilor comportamentale.

În funcție de precocitatea și calitatea intervențiilor sau, dimpotrivă, de atitudinea de tolerare sau indiferență, tulburările de comportament se pot remite sau se pot stabiliza la nivelul personalității sub forma unor psihopatii dobândite, cu sau fără orientare antisociala.

În categoria de devianțe pe care am stabilit-o, avem de-a face, pe de o parte, cu două forme de conduită net infracțională (furt, consum de droguri) și, pe de altă parte, cu doua tipuri de comportament ce pot părea mai puțin grave, lipsite fiind de marca antisocială (consumul de alcool și absența sau fuga de acasă); totuși, ceea ce trebuie subliniat este faptul că, și în cazul acestora din urmă, există întotdeauna un potențial delincvențial, chiar dacă nemanifestat în acest moment. Datele unui studiu evidențiază o diferență importantă între ponderea răspunsurilor primite de la copii și aceea a rezultatelor obținute de la părinți; astfel, în vreme ce 12% dintre copii afirmă că sunt certați pentru asemenea fapte, numai 1,9% dintre părinți oferă același răspuns. O explicație constă în faptul că părinții nu sunt dispuși să le recunoască public, deoarece aceste tipuri de devianțe – între care și conduite delincvențiale - sunt sancționate negativ de societate și de comunitate, iar ei sunt primii incriminați de apariția lor. În plus, acolo unde tulburările de comportament ale preadolescentului își au contraponderea în devianțe comportamentale parentale, părinții sunt fie încărcați de sentimente de culpabilitate inavuabile, fie nu consideră anormale comportamentele care-i caracterizează pe ei înșiși. În mediile cu o "morală" deviantă, furtul, consumul de alcool și toate celelalte se înscriu în sfera comportamentelor acceptate, așadar, normale pentru familiile respective.

În sfera comportamentelor deviante, pe primul loc se situeaza absența/fuga de acasă (8,1%), pe locul al doilea – furtul (6,7%) și consumul de alcool (6%), urmate de consumul de droguri (4,3%). Credem că este important de consemnat faptul că un comportament delictual, cum este furtul, se plasează pe un rang superior.

Atitudinea grupului vizavi de comportamentul deviant trece prin **câteva faze.**

În fazele inițiale, presiunea exercitată de grup asupra devierii este numai de natură afectivă (este indiferentă sau respinsă afectiv), apoi grupul la o atitudine mai activă față de ea prin atribuirea unor etichete. Într-o altă fază, cînd devierea implică refuzul lucid, sistematic și, mai ales, agresiv al deviantului nu se rup numai relațiile afective, ci și cele sociale, contactul cu deviantul devine limitat.

Comportamentul deviant poate fi manifestat ascuns, latent; se poate desfășura în anumite limite tolerabile sau, dimpotrivă, poate depăși limitele de toleranță; poate fi acceptat de membrii grupurilor în cazul în care nu pune în pericol existența acestuia sau respins și sancționat.

5. Feedback.

ANEXA nr. 1
COMPORTAMENT DEVIANT

- Furtul
- Excrocheriile
- Vagabondajul
- Huliganismul
- Minciunile
- Bătăile
- Ostilitatea față de părinți și profesori
- Brutalitatea
- Consumul de alcool
- Consumul stupefiantelor
- Atacurile stradale

ANEXA nr. 2
CAUZELE COMPORTAMENTULUI DEVIANT

1. Autoafirmarea
2. Manipularea
3. Remediu de calmare
4. Curiozitatea
5. Susținerea grupului
6. Atenuarea încordării
7. Obținerea plăcerii
8. Atracția pentru acțiuni riscante
9. Instabilitatea emoțională
10. Agresivitatea sporită
11. Abaterile în dezvoltarea psihică
12. Neacceptarea societății
13. Scăderea pragului de toleranță la frustrare
14. Sentimentul de devalorizare
15. Tulburările de cunoaștere

ANEXA nr. 3
ETIOLOGIA COMPORTAMENTULUI DEVIANT

1. Factorii predominanți biogeni:

- Encefalopatii secundare post-infecțioase sau post-traumatice
- Oligofrenii
- Sechele după meningite

- Epilepsii
- Psihopatii
- Nevroze etc.

2. Factorii psiho-sociogeni:

- Disociaţia familială
- Absenţa mediului familial
- Situaţia socio-economică a familiei
- Carenţele de ordin educativ (hiperprotecţia, narcisismul, perfecţionismul, lipsa de respect)
- Nesupravegherea de către părinţi
- Influenţele nefaste ale unor grupuri de tineri.

ANEXE

CONFERINŢA: ETAPELE DE ELABORARE, ORGANIZARE ŞI DESFĂŞURARE

Conferinţele pot fi de mai multe tipuri: Internaţională, Naţională, Regională sau Locală. După conţinut: ştiinţifică, practică, tematică etc. După durată: de 4 -5 ore, de o zi, de două zile, poate fi şi de teri – cinci zile, în funcţie de subiectul abordat.

Etapa I. Maturizarea problemei

- evidenţierea problemei pe fundalul general al cerinţelor sociale
- crearea grupului de iniţiativă
- procesele interne ale instituţiei, grupului:
  - discuţiile interne
  - tentativele de acţiune
  - simţul necesităţii
  - corespunderea intereselor
  - simţul timpului şi al locului
  - insuficienţa de resurse atât materiale, cât şi umane
- formularea precisă a problemei examinate
- convingerea necesităţii unei examinări mai largi.

Etapa a II-a. Stabilirea problemei. De ex. Promovarea egalităţii genurilor în Moldova.

Scopul:
Obiectivele:
Data:
Ora :
Locul:
Participanţii:
Invitaţii:

Etapa a III-ea. Pregătirea Conferinţei

* distribuţia responsabilităţilor în interiorul grupului
* coordonarea datei, orei şi locului desfăşurării
* elaborarea şi adoptarea agendei
* asigurarea mijloacelor tehnice
* determinarea invitaţilor şi vorbitorilor
* pregătirea setului de materiale necesare

Invitaţiile:

* invitarea specialiştilor în domeniu, a persoanelor responsabile, factorilor de decizie etc.
* invitarea reprezentanţilor mass-media
* invitarea reprezentanţilor organizaţiilor guvernamentale şi nonguvernamentale

Etapa a IV-a. Desfăşurarea Conferinţei
- înregistrarea participanţilor, distribuirea materialelor, prezentarea participanţilor
- activitatea moderatorului
- sesiunea în plen
- coordonarea blocurilor de probleme
- coordonarea lucrului pe ateliere
- prezentările activităţii în ateliere
- controlul şi reglarea agendei
- asigurarea libertăţii de exprimare
- evaluarea activităţii Conferinţei
- totalurile, rezumatul, elaborare de strategii, apel etc.

Etapa a V-ea. Analiza internă a desfăşurării Conferinţei
- autoevaluarea – grupul de iniţiativă
- decizia de a publica materialele Conferinţei
- alegerea responsabililor pentru elaborarea, redactarea şi publicarea materialelor Conferinţei.

MASA ROTUNDĂ: ETAPELE ORGANIZĂRII ŞI DESFĂŞURĂRII

Etapa I: Stabilirea problemei (fie printr-un sondaj, fie apariţia unei probleme în şcoală: *ex. Familia, factor al succesului sau insuccesului şcolar*).

Stabilirea scopului:
Obiectivele:
Beneficiari /Grupul ţintă:

Etapa a II-a: Pregătirea mesei rotunde:

Repartizarea responsabilităţilor în interiorul grupului de iniţiativă.

a) coordonarea datei, orei şi locului desfăşurării
b) elaborarea şi adoptarea agendei
c) asigurarea mijloacelor tehnice
d) determinarea invitaţilor şi vorbitorilor
e) pregătirea setului de materiale necesare

Invitaţiile:
- invitarea specialiştilor în domeniu, a persoanelor responsabile, factorilor de decizie etc.
- invitarea reprezentanţilor mass-media
- invitarea reprezentanţilor organizaţiilor nonguvernamentale.

Etapa a III-ea: Desfăşurarea mesei rotunde
- înregistrarea participanţilor, distribuirea materialelor, prezentarea participanţilor
- activitatea moderatorului
- coordonarea blocurilor de probleme
- controlul şi reglarea regulamentului (agendei)
- asigurarea libertăţii de exprimare
- totalurile, rezumatul, elaborare de strategii, adresări etc.
- sugestii, recomandări

Etapa a IV-a: Analiza internă a desfăşurării şi a rezultatelor, mesei rotunde.
Dezbateri Publice (după Modelul Public Forum)
Selectarea echipelor
Cercetarea şi stabilirea noţiunii
Scopul:
Obiectivele:
Perioada de pregătire:

Echipa A (Vorbitorul I) Discurs constructiv 4 min.
Echipa B (Vorbitorul II) Discurs constructiv 4 min.

Crossfire între cei 2 vorbitori. Începe crossfire vorbitorul I din echipa A (ambii adresează întrebări şi răspund la întrebări). 3 min.

Echipa A (Vorbitorul I) Reconstruirea discursului 4 min.
Echipa B (Vorbitorul II) Reconstruirea discursului 4 min.

Crossfire între cei 2 vorbitori. Vorbitorii II (ambii adresează întrebări şi răspund). 3 min.

Echipa A (Vorbitorul I) Rezumat al discursului 2 min.
Echipa B (Vorbitorul II) Rezumat al discursului 2 min.

Grand Crossfire Toţi patru participanţi adresează întrebări unul altuia şi răspund la întrebări. 3 min.

Echipa A (Vorbitorul II) Concluzia finală 4 min.
Echipa B (Vorbitorul II) Concluzia finală 4 min.

În concluzia finală nu se acceptă schimbarea temei, ideii, subiectului etc.

Fiecare echipă are câte 2 min. la dispoziţie pentru pregătire între discursuri.

Este nevoie de un moderator. Publicul, de asemenea, are dreptul să adreseze întrebări, să facă concluzii, sugestii, dar este de dorit, se recomandă să facă lucrul acesta după **Grand Crossfire** sau după Dezbaterile propriu-zise.

Arbitri: 1-3-5 persoane şi publicul.
Time-Keeper: 1 persoană.
Elaborarea unor strategii de soluţionare a problemei.
Concluzii.

TESTUL DR. PHIL (2 min.)

Instrucțiune: Acesta este un test real utilizat actualmente de departamentele de Resurse Umane din diverse companii mondiale importante. Servește la cunoașterea mai bună a persoanelor. Sunt 10 întrebări. Alegeți varianta potrivită pentru dvs. Răspunsurile trebuie să fie despre viața dvs. actuală, nu se referă la ceea ce ați fost în trecut. Luați un creion și o foaie. Scrieți numerele de la 1 la 10 pe foaie. Începeți!

1. În ce perioadă a zilei simțiți că aveți potențial maxim?

a) dimineața
b) după-amiază și în primele ore ale serii
c) seara târziu

2. În mod normal dvs. mergeți:

a) destul de rapid, cu pași mari
b) destul de rapid, cu pași mici
c) nu prea rapid, cu capul ridicat, privindu-i pe toți în față
d) nu prea rapid și aplecat
e) foarte lent

3. Când conversați, dvs.:

a) stați în picioare, cu brațele încrucișate
b) țineți brațele încrucișate
c) puneți o mână sau ambele mâini la centură sau în buzunare
d) atingeți sau împungeți cu degetul interlocutorul
e) vă atingeți urechile, bărbia sau vă jucați cu părul

4. Când sunteți relaxat, dvs. vă așezați:

a) cu genunchii și picioarele alipite
b) cu picioarele încrucișate
c) cu picioarele îndepărtate sau drepte
d) cu un picior îndoit așezat sub șezut

5. Când cineva este realmente distrat, dvs. îi răspundeți cu:

a) o glumă bună
b) o gluma bună, dar nu zgomotoasă
c) cu un râs silențios
d) cu un surâs timid.

6. Când ajungeți la o aniversare sau un eveniment social, dvs....

a) vă faceți o intrare zgomotoasă de maniera ca toți să vă bage în seamă
b) vă faceți o intrare liniștită, privind în jurul dvs. pentru a vedea, daca întâlniți cineva cunoscut
c) vă faceți o intrare foarte silențioasă, încercând să treceți neobservat.

7. Atunci când dvs. sunteți foarte concentrat la ceva special și sunteți întrerupt, dvs....

a) agreați întreruperea
b) sunteți foarte iritat
c) puteți reacționa în oricare din cele două forme

8. Care din următoarele culori vă plac cel mai mult?

a) roșu sau portocaliu
b) negru
c) galben sau albastru
d) verde
e) albastru sau mov
f) alb
g) maro sau gri

9. Când sunteți în pat, pe punctul de a adormi, dvs. stați...

a) întins pe spate
b) întins pe burtă
c) pe o parte, puțin răsucit
d) cu capul sprijinit pe braț
e) cu capul acoperit

10. Adesea dvs. visați că:

a) cădeți
b) vă certați sau luptați pentru ceva
c) căutați ceva sau pe cineva
d) zburați sau plutiți
e) în mod normal nu visați
f) visele dvs. întotdeauna sunt plăcute

Punctaj

	a	b	c	d	e	f	g
1.	2	4	6				
2.	6	4	7	2	1		
3.	4	2	5	7	6		
4.	4	6	2	1			
5.	6	4	3	5	2		
6.	6	4	2				
7.	6	2	4				
8.	6	7	5	4	3	2	1
9.	7	6	4	2	1		
10.	4	2	3	5	6	1	

Acum însumați totalul punctelor dvs.

Interpretarea rezultatelor:

■ ***Mai mult de 60 puncte.*** Lumea vă vede ca pe o persoană de care trebuie să se ferească; vă consideră vanitos, egoist și extrem de dominant. Alte persoane, cine știe, s-ar putea să vă admire, dorind să se asemene un pic cu dvs., chiar dacă nu întotdeauna au încredere și au dubii în a se implica complet în ceea ce faceți.

■ ***Între 51 și 60 puncte.*** Lumea consideră că dvs. aveți o personalitate excitantă, destul de mobilă și foarte impulsivă. Sunteți văzut ca un lider natural, cineva

care ia decizii rapide, chiar dacă nu întotdeauna sunt juste. Se consideră că dvs. sunteți o persoana îndrăzneață și curajoasă, căreia îi plac riscurile și aventurile. Compania dvs. este căutată pentru emoțiile pe care le produceți.

- ***Între 41 și 50 puncte.*** Lumea consideră că dvs. sunteți o persoană viguroasă, animată, încântătoare, veselă, practică și întotdeauna interesantă; cineva care în mod constant este în centrul atenției, dar suficient de bine echilibrat pentru a nu se considera deasupra celorlalți. Totodată sunteți considerat un om bun, apreciat și înțelegător; cineva care întotdeauna întreține atmosfera și îi ajută pe ceilalți.
- ***Între 31 și 40 puncte.*** Lumea consideră că dvs. sunteți sensibil, prudent, atent și practic. Sunteți considerat inteligent, dotat și talentat, dar modest. Sunteți văzut ca o persoană care nu leagă prietenii foarte ușor și nici repede, dar care este foarte loial prietenilor săi și care așteaptă aceeași loialitate din partea lor. Cei care vă cunosc cu adevarat știu că dvs. vă ia mult timp ca să vă încredeți în prieteni și că de asemenea durează mult ca să îi uitați pe cei care vă înșele încrederea.
- ***Între 21 și 30 puncte.*** Prietenii dvs. vă consideră scrupulos și nervos. Sunteți văzut ca foarte prudent, extrem de atent, o persoană înceată și perseverentă, dar puțin talentată. Toți ar fi realmente surprinși, dacă ați face ceva impulsiv sau fără a gândi. Ceea ce se așteaptă de la dvs. este să examinați totul cu atenție din toate unghiurile înainte de a decide. Se crede despre dvs. că reacționați în acest mod, datorită faptului că sunteți în mod natural foarte atent.
- ***Mai puțin de 21 puncte.*** Lumea crede că dvs. sunteți timid, nervos, indecis și că necesitați o atenție specială. Dvs. demonstrați cum cineva care întotdeauna vrea ca alții să ia decizii în locul său, nu vrea să fie implicat cu nimeni și cu nimic. Sunteți văzut ca o persoană în mod constant preocupată și care vede probleme acolo, unde nu sunt. Unii cred despre dvs. ca sunteți plictisitor și doar acei care vă cunosc cu adevărat știu că nu este așa.

BIBLIOGRAFIE

1. Agenția Națională antidrog, alegeviata.ro.
2. Bonchiș Elena și colab., Dezvoltarea umană. Aspecte psiho-sociale, Oradea: Editura Imprimerie de Vest, 2001 348 p.
3. Buzaș I., Activitatea didactică pe grupe, Ed. Didactică și Pedagogică, București 2003.
4. Campbell Ross, Copiii noștri și drogurile, Curtea Veche, București, 2001.
5. Cartea mare a jocurilor, CIDDC, Chișinău, 2003.
6. Călin M., Teoria Educației, Ed. All, București, 1996.
7. Coasan A., Vasilescu A., Adaptarea școlară, Ed. Științifică și Enciclopedică, București, 1988.
8. Constantinescu V., Comportamentul, Ed. Științifică, 1964.
9. Copilul meu e singur acasă, CIDDC, Chișinău, 2007.
10. Cornelius, Helena; Faire, Shoshana., Știința rezolvării conflictelor, Editura Știința & Tehnica, București, 1996, 208 p.
11. Cosmovici A., Caluschi M., Adolescentul și timpul său liber, Iași, Junimea.
12. Cosmovici A., Iacob L. (coordonatori), Psihologia școlară, Polirom, Iași, 1999.
13. Crețu E., Probleme ale adaptării școlare. Ghid pentru perfecționarea activității educatoarelor și învățătorilor, Ed. All Educațional, București, 1999.
14. Cucoș C., Pedagogie, Ed. Polirom, Iași, 1996.
15. Denny Richard, Încrede-te în tine însuți, Polirom, Iași, 2003.
16. Dragan I., Psihologia învățării, Timișoara, 1997.
17. Dragan J., Dicționar de droguri, Ed. CH Beck, București, 2005.
18. Dragomirescu V., Psihologia comportamentului deviant, Ed. Științifică și Enciclopedică, București, 1976.
19. Enachescu Constantin , Tratat de igiena mintala, Iași, Polirom, 2008.
20. Golu P., Învățare și dezvoltare, București, 1985.
21. Jurcău N., Psihologie Educațională, U.T. Press , Cluj-Napoca, 2000.
22. Lachi Inga, Bătaia părintească înseamnă violență, nu educație // Moldova Suverană.
23. Maslach, C.: Job burnout-, how people cope, Public Wealf, Spring, p.56, 1978.